మధుమేహము (SUGAR)
రక్తపోటు (B.P)



రచయిత : డా॥ వి.వి.రామరాజు

మధుమేహము (Sugar)

రక్తపోటు (B.P)



రచన

యోగాచార్య

డా॥ వేగిరాజు వేంకట రామరాజు

ప్రకృతి చికిత్సాలయం

కాకినాడ - 533 005

2. ప్రాణాయామ విధానమును, గురుముఖత తెలుసుకొని రోజుకు 4.5 మాత్రలు (మాత్రాసమయం 5 to 10ని॥ మాత్రం) నిష్ఠగా చేయుట వల్ల, సుగర్ కొరకు నిత్యం మ్రింగే మాత్రలు పూర్తిగా మానివేయ వచ్చును.

3. తరచు శిరస్నానానికి ముందుగ దేహమునకు తైలమర్ధనము (అభ్యంగన స్నానం) వీలును బట్టి, స్నేహస్వేద కర్మలు చేసి స్నానం చేయుట నీరెండలో కొంత సమయం గడిపి స్నానం చేయుట (ఉదయం,సాయంత్రములు) మంచిది.

4. ఉదయం 8గం॥లనుండి మధ్యాహ్నం 12గం॥లు వరకూ వారి వారి వృత్తి కార్యక్రమములను బాధ్యతగా నిర్వహించాలి. అట్టి సమయంలో మనస్సును వృత్తి ధర్మంలోనే లగ్నం చెయ్యాలిగాని ప్రవృత్తికి ఒదిలి వేయరాదు.

5. భోజనవేళలు, నిత్యకార్యక్రమ సమయములు. నిర్ణీతకాలమునకు నిర్వహించాలి. వేళాపాళ లేని దినచర్యనిషిద్ధము. నిద్ర మెళుకువలు గూడా. నిర్ణీత కాలంలోనే జరగాలి.

6. ప్రతిరోజూ భోజన సమయంలో గాకుండా-మిగిలిన సమయాలలో 2గంటల కొకసారి 1 పావులీటరు చల్లని మంచినీరు త్రాగుచుండాలి. రోజు మొత్తానికి రాత్రి పగలు కలిపి సుమారు 3 to 4 లీటర్లు మంచినీరు త్రాగుట అతిముఖ్యం

7. ఆహారమునకు-ఆహారమునకు మధ్యలో మంచినీరు తప్ప మరేవిధైన చిరుతిండ్లుగాని-పండ్లుగాని-చివరికి దైవ ప్రసాదం గూడా తినరాదు.

10. మానసిక ఆందోళన-ఆవేదన,అత్యాశ-భయము క్రోధము, ఉద్రేకము, ఉద్వేగము, విచారము, ఈర్ష్య-అసూయ, చికాకులు పనికిరావు.

11. వివిధ కామవాంఛలు, అతిసంభోగము - నిత్యసంగమ క్రియ-స్త్రీలతో గడుపుట, సెక్సు సినిమాలు-వార్తలకు దూరంగా ఉండాలి.

12. మత్తు మాదక ద్రవ్యములు వాడుట చిరుతిండ్లు హెచ్చుగా తినుట (చుట్ట, బీడి, సిగరెట్లు దుష్టుల సహవాసము దుర్మార్గుల ఇరుగు పొరుగులు. కాలుష్య ప్రదేశముల నివాసములను విసర్జించాలి.

సుగర్‌వ్యాధి గ్రస్తులదినచర్య

1. తెల్లవారు ఝామున 4గం॥లకు ఉషఃకాలంలో నిద్రలేవాలి ఉషః పానం దగ్గర దగ్గర ఒక లీటరు మంచినీళ్ళ త్రాగాలి. (అవి రాగిపాత్రలో నీరైతే చాలా మంచిది. వెంటనే పక్కమీదనే కూర్చొని ధ్యానం లేక ఇష్టమైన దైవప్రార్ధనలు చెయ్యాలి. కాలకృత్యములు తీర్చుకొనుట మంచిది. లేక పోయినా, మా సలహా గాని ప్రకృతి వైద్యుల సలహాను గాని తీసుకొని (తొట్టి స్నానం) లింగస్నానం 10 to 15ని॥లు చెయ్యాలి. వెంటనే బయలుదేరి దాదాపు 2 to 3.K.M. లు దూరం వెళ్ళి తిరిగిరావాలి. వీలులేనివారు మేడమీద, ఇంటిచుట్టూ-దేవాలయం చుట్టూ చమట పట్టేలాగా తిరగాలి. లేదా, అందుకు ప్రత్యామ్నాయంగా, శరీర శ్రమలు-వ్యాయామాలు-యోగాసనాలు. సూర్య నమస్కారములు. వారివారి అందుబాట్లను బట్టి అనుసరించి చెయ్యాలి.

5. చిరుతిండ్లు-స్వీట్సు-హాట్సు-ఛాట్సు-మసాలాలు మత్స్య మాంసా దులు. వివిధ పిండిపదార్థాలు. అరటికాయ-అరటిపండ్లు-అన్నిరకముల దుంపలు-పూర్తిగా విసర్జించివేయాలి.

6. ఆహారానికి-ఆహారానికి మధ్య ఇతర చిరుతిండ్లు తినరాదు-టీ,కాఫీలు మత్తుమాదక పదార్థములు వాడరాదు. వేళాపాళాలేని భోజనం చేయరాదు. ప్రతిరెండు గంటలకొక గ్లాసు మంచినీరు తాగాలి. గాని భోజనం చేయునపుడు మంచినీరు త్రాగరాదు.

7. మన జీర్ణాది షడ్రసాలలో ప్రధానమైన పేంక్రియాస్ (క్లోమగ్రంధి సరిగా పనిచేయనందువల్లనే సుగర్ వ్యాధి సంక్రమించును దాని పని ముఖ్యముగా మనం తినే అన్నము రొట్టెలు లాంటి పిండి పదార్థములను చెక్కెరగా గ్లూకోజుగా మార్చుటే గనుక మనం తినే పిండి పదార్థములైన అన్నము, రొట్టెలు-జొన్న రాగిపిండి వగైరాలు వాడుక బాగా సగానికి తగ్గించాలి.

8. ముఖ్యంగా అన్నిరకముల స్వీట్సు-పంచదార,బెల్లము-తియ్యని కొన్ని రకముల పండ్లు- (అరటిపండ్లు-పనసపండ్లు-పిండిగల (కండగల) మామిడి పండ్లు దుంపలు-పూర్తిగా విసర్జించాలి అన్నం సగానికి పైగా తగ్గించాలి.

9. మనం భుజించే భోజనం-తృప్తిగా గాకుండా సగం వెలితిగా తినాలి. ఆకలి హెచ్చుగా ఉంటే కొద్ది కొద్దిగా మరొక్క సారైనా తినవచ్చును గాని, జాయిగా కూర్చొని హాయిగా తృప్తిగా తిని విశ్రాంతి తీసుకొన రాదు.

షుగర్‌వ్యాధిని నిరోధించే మార్గములు

1. సహజమైన గాలి వెలుతురు - ఎండగల ప్రదేశములలో (ఓపెన్ ఎయిర్)లో ఆరుబైట ప్రదేశములలో వచ్చుకాలం గడపాలి. వీలున్నంత వరకు గదులలో గాకుండా, వరండాలలో పరుండాలి. ఎయిర్‌కండిషన్ రూములలోను గాలివెలుతురు లేని లోపల గదులలోను గడపరాదు. పరుండరాదు.

2. జీర్ణశక్తిని పెంచేవి- దేహమునకు ఉష్ణము చైతన్యమును అందించేవైన- 1 గమన వ్యాయామము (నడచుట) 2. యోగవ్యాయామములు. ఆసనాలు ప్రాణాయామాదులు,3. సూర్యనమస్కారములు, 4. దేహము నకు చెమట బట్టించు, గృహకృత్యములు, పరిశ్రమలు, ఆటలు. వగైరాలు చేయుట మంచిది.

3. తీరుబాటునుబట్టి-జరుగుబాటును బట్టి-తృప్తిగా, ముప్పూటలు తిని పడక కుర్చీలలోను, కుషన్ సీట్లలోను కూర్చొని పేపర్లతో కాలం గడపక దేహము నలుమూలలకు రక్త చలనము అందేలాగా తిరుగుట చిన్నచిన్న పనులు చేయుట ఎండగాలి తగులునట్లు వ్యవహరించుట మంచిది.

4. పగటి నిద్ర పనికిరాదు. రాత్రి జాగరణ చేయరాదు. రాత్రిపూట పెందలకడ ఆహారం తీసుకొని భోజనానంతరం రెండుగంటలకు గాని నిద్రించరాదు. కొందరు మధ్యాహ్నం భోజనమైన వెంటనే, గట్టిగా తిని మత్తుగా నిద్రింతురు. అట్టి అభ్యాసము వెంటనే ఒదిలి వెయ్యాలి.

గుర్రాలమేతను గూర్చి విచారించకుండా! బలమైన కొరడాలను తయారు జేసి కొడితే ప్రయోజనమేముంటుంది? ఆరోగ్యవంతమైన ఆహార-విహార సంస్కారం లేకుండా రోగనిరోధక శక్తులెలా వస్తాయో ప్రాజ్ఞులైన, తమరే విచారించండి. రానురాను కొరడాల దెబ్బలతో కిరాయితోలే బండివాని గుర్రంలాగా? సహజధాతువులు క్షీణించుచున్నవి. మసూచికాలను నిరోధించామని ప్రగల్భాలు చెప్పుకుంటే భయంకరమైన కేన్సర్ లాంటి వ్యాధులు సంక్రమించి ప్రాణాలనే హరించుకొని పోవుచున్నవి. వాటిని నిరోధించాలని ప్రయత్నించుచున్నారు. గాని. ధాతు బలాన్ని పెంచే సహజాహారమును గూర్చి విచారించి ప్రచారం చేసిన ప్రజారోగ్య సంస్థలే లేవు. అట్టి మార్గాలనందించే మార్గగామి భగవద్గీత అందించినా? అందుకు మన చేతలు దూరమై నందున మన వ్రాతలు బాధలుగా మిగిలిపోవుచున్నవి.

అందుకే-నీచేత యోగీత-అదేనీనొసటివ్రాత అన్నారు పెద్దలు. ప్రివెన్షన్ ఈజ్ బెటర్ దేన్ క్యూర్ ( ) అన్నదిగూడా విద్యావంతులేగాని; దానినే ప్రివెంటు మెథడ్సు అన్న పేరుతోనే. ఈ యాంటిబయోటిక్సు మందులు వెలిశాయి. మానవులే గాదు. సృష్టిలో 84 లక్షల జీవరాసులున్న వని శాస్త్రములు బోధించుచున్నవి. అజ్ఞానమైన మూగజీవులన్నియూ, రోగాలొచ్చి రోడ్లమీద బడిచావటం లేదే? ఈ మానవులే-వాటిని చంపుకొని తిని పాపాలను పెంచుకొని రోగాల బాధలను అనుభవించు చున్నారు. అందుకే ప్రతివారు కొంచెం, లోతుగా ఆలోచించి-రిటరన్‌టు నేచర్ **(RETURN TO NATURE)** అన్న మార్గాన్ని అనుసరిస్తే రోగాలు లేవు. వివిధ అనురాగాలు గూడా దూరమౌతాయి.

చేస్తున్నామని చెప్పుకుంటు న్నాయి. గాని రోగాల సంఖ్య నానాటికి తారా పథంలో ముందుకు సాగుచున్నది.

యాంటిబాడీ అంటే ఏమిటి? :- వివిధ సాంక్రమిక వ్యాధులను, నిరోధించుటకు అవసరమైన రోగనిరోధక శక్తులను పెంచుట అనాలి. ఇక్కడ మనమొక విషయమును గూర్చి లోతుగా ఆలోచించవలసియున్నది. ప్రస్తుత వైద్య విజ్ఞానమంతయూ, యాంటిబయోటిక్సు పేరుతో వివిధ విషపు మందులను వివిధరోగాలపై ఉపయోగించుచున్నారు. ఆ మందులు రోగాలను నిర్మూలించుచున్నవా? అంటే యాంటీబాడీలేమిటి? బాడీ అంటే శరీరము. యాంటీ అంటే వ్యతిరేకము వ్యతిరేక శరీరము. అనగా రోగాన్ని వ్యతిరేకించే శరీరము. రోగాన్ని ప్రతిఘటించేవి దేహాన్ని బలపరిచేవి ధాతువులు మాత్రమే గదా? అట్టి ధాతువులకు ఈ మందులు బలాన్ని చేకూరుస్తున్నాయా? అంటే లేదు. మరిఏమిటి యాంటీబయోటిక్సు ఉద్దేశ్యం? అని విచారిస్తే, దైవదత్తంగానే, రోగాన్ని నిరోధించే శక్తి-బాహ్య వాతావరణము నుండి లోపల ప్రవేశించే, వివిధ వ్యతిరేక సూక్ష్మజీవులను , ప్రతిఘటించి నశింపజేసే శక్తి మనదేహమునకు గలదు. సడన్‌గా ఒక్కొక్క సారి వాతావరణం మారినపుడు సంక్రమించే వివిధ రోగక్రిములను వెంటనే నిరోధించ లేని దేహములుండవచ్చును. గనుక అట్టి విషక్రిములకు సంబంధించిన దోషములను మనలో ముందుగానే సూక్ష్మరూపంలో ఎక్కించుట వల్ల, అట్టి విషక్రిములను వ్యతిరేకించి రూపుమాపుటకు అవసరమైన ధాతుబలమును ముందుగా తయారుచేసి పెట్టుకొనుట. అనే ఉద్దేశ్యముతోనే ఆ యాంటీ బయోటిక్సు మందులు వెలిశాయి. బండినిలాగేది. గుర్రమే గాని కొరడాగాదు గదా? గుర్రం వద్ద బలం లేనపుడు కొరడాలు పని చేయవుగదా? అట్టి

అమృతమును సేవించిన వారు దేవతలు. వారు సధా స్వర్గసుఖాలనే అనుభవించారు. మృతాహారులైన రాక్షసులు మాత్రం, లంబోదరులు. వక్రదంతులు. రక్తనేత్రులై నరకప్రాప్తిని బొందారు.

అగ్ని పక్వములన్నియూ, నిర్వీర్యములైన శవాహారములేనని తెలియండి, శవరూపాలైన మృతాహారము భుజించేవారి మనసు-శివరూపమైన చైతన్యమును బొందలేదు. అందుచేత కష్టపడి చదివే వారికి అచైతన్యమైన బుక్‌నాలెడ్జి పెరగవచ్చును గాని, స్వయంశక్తి, స్వేచ్ఛాశక్తి, ఆత్మశక్తి వగైరాలు మాత్రం పెరగవు.

మనది ఆర్యసంస్కృతి, ఋషి సాంప్రదాయము. మానవ జీవిత పరమావతికి మార్గమునందించిన వారు మన ఋషిపుంగవులు, వారు అందించినవే వేదములు. అట్టి వేదముల సారమేమన భగవద్గీత.

శ్లో॥ యుక్తాహార విహారస్య-యుక్తచేష్ఠ స్యకర్మసు
యుక్తస్వప్నావబోధస్య-యోగోభవతి దుఃఖః ॥

దేహమునకు ఉపకరించు ఆహారము, నిత్యకృత్యములు-కార్యక్రమములు- మంచిపనులు చేయువారు సుఖనిద్ర గలిగిన వారే యోగులు-వారిని దుఃఖ శోకములంటవు.

ప్రస్తుత వైద్యప్రపంచ ఒరవడి పెరిగింది. విందులతో బాటు మందులు గూడా విపరీతంగ పెరిగాయి. వాటి ప్రభావంతో కొత్తకొత్త రోగాలు దర్శన మిస్తున్నాయి. అందుకుగాను తీవ్రపరిశోధనలు సాగాయి. వందలాది పరిశోధక సంస్థలు వెలిశాయి. వందలాది యాంటిబయాటిక్సు అనే మందులను తయారు చేస్తున్నాయి. యాంటీబాడీలను తయారు

మనము భుజించిన ఆహారసారమే మనదేహ నిర్మాణమునకు మూలాధారమై యున్నది. అందుకుగాను, ఆరోగ్యకరమైన, అంగసౌష్టవమున కవసరమైన పోషకాహారమునే తినాలి. మనదేహ నిర్మాణమునకు అవసర మైన మూలపదార్థములు (రామెటీరియల్సు) ఆరుమాత్రం 1. పిండి పదార్థములు 2 మాంసకృత్తు పదార్థములు( ) 3. క్రొవ్వుపదార్థములు, 4. విటమిన్సు. జీవపదార్థములు, 5. లవణములు ( ) 6. నీరు ఇందులో మొదటివి మూడూ గూడా స్థూలపదార్థములు. ఇవి దేహనిర్మాణమునకు ఉపకరించును. మిగిలిన వాటిలో, విటమిన్సు అనగా ప్రాణశక్తులు- చైతన్య శక్తులు లవణములు, అనగా జీర్ణశక్తులు - జీవన శక్తులు నీరు, నీరే ప్రాణాధారం- నీటి సంసర్గముతోనే ఆహారం పలుచబడి, పచనమై- రస, రక్తమాంసాదుల ప్రవాహములకుపకరించును. అంతేగాదు, మల మూత్రకఫాదుల ద్వారా దోషములు వెలువరింపబడుటకు నీరే ఆధారము - చివరివి మూడు సూక్ష్మ రూపములు గనుక, కొంచెం హెచ్చుగానున్నను దేహము ఇముడ్చుకొనగలు గుంది.

మనం తీసుకున్న ఆహారంలోని సూక్ష్మాంశములే. మనలోని సూక్ష్మమైన సునిశితమైన మెదడుగా రూపొందుచున్నవని శాస్త్రములు బోధించుచున్నవి. అట్టి మెదడును పెంచే సూక్ష్మాంశములు గల పదార్థములు అమృతాహారములలోనే అధికముగా లభ్యమగును. ప్రస్తుత మానవలోకమంతయూ మృతాహారములే ప్రధానముగా తీసుకొనుచున్నది. వివిధ దేశీయులు వివిధ జాతీయులు గూడా హెచ్చుగా మృతాహారములనే హెచ్చుగా సేవించుచున్నారు. దాదాపు అందరూ అగ్ని పక్వములనే, ఆరగించుచున్నారు. గాని అర్కపక్వములను గూర్చి ఆలోచించిన వారు కనిపించరు. అర్క పక్వములు, అమృతములు. అట్టి అర్కపక్వములైన

సమస్త చరాచర జీవులకు తమ ఆహారమేదో పూర్తిగా తెలియను. గాని, మానవా హారమేది అంటే మాత్రం మానవులకు పూర్తిగా తెలియదు అని చెప్పక తప్పదు. ప్రస్తుత మానవలోకంలో-పండితులనుండి-పామరుని వరకు ఆహారమును గూర్చి విచారించినవారు కనిపించరు.

దైవప్రసాదితంగా అందిన మనదేహాలు ప్రకృతి సిద్ధమైనవి గనుక వాటికి అనుకూలమైన సహజాహారములనే స్వీకరించుటకు ఇష్టపడును. ప్రతికూలమైన వాటిని బహిష్కరించి వెలువరించుటకు ప్రయత్నించును. ఉదా:- అన్యం-పుణ్యం ఎరుగని ఒక పసిబిడ్డ నోటికి అమృత తుల్యమైన తేనెను నాలుక పైవేస్తే - ఆప్యాయంగా చప్పరించి తింటారు. అదే నాలుకకు కొంచెం ఉప్పువ్రాస్తే, అసహ్యించుకొని చొంగకారుస్తాడు. అదే నాలుకకు పులుపు వ్రాస్తే ముఖం చిట్లించి ఏడుస్తాడు. అదేగనుక కారమైతే కంగారు పడి అల్లరిచేసి ఆవేదన పడతారు.

అట్టి దేహవిరుద్ధమైన-నిరుపయోగమైన పులుసుఉప్పుకారాలను, మానవులు తమతోబాటు అన్నప్రాశనతోనే పిల్లలకు అలవాటు చేయు చున్నారు. మానవజన్మ అన్నిటికిది కడసారి జన్మ అంటారు-ఎన్నో జన్మల నోము ఫలము అంటారు అట్టి ఉత్కృష్టమైన మానవజన్మకు ఉత్కృష్టమైన అమృతాహారం వీరి నిక్రుష్టమైన మృతాహారాలు (శవాహారాలు) తమోగుణ-రజోగుణ సంపన్నమైన వివిధ అగ్ని మృతాహారాలు అలవాటు చేసి-శివరూప మైన మానవదేహమును శవరూపంగా మార్చి వేయుచున్నారు. శవాలు నిర్జీవాలు. అస్పృశ్యాలు. అతిహీనాలు గనుక-మానవులలో-సత్త్వ గుణ సంపద నశించి సాత్త్వికలక్షణాలు శాంతి సుఖాలు దూరమై-అహం కారమమ కారములు చేరువై ప్రగతి పతనమై అధోగతి అంచులలో పయనించుచున్నారు.

వెంట చీము రక్తములు కారుట. నోరు వాసన (పయోరియా లక్షణాలు) కొందరికైతే-పళ్లు కదిలి ఊడిపోవుట. సంభవించుచున్నది వాటిస్థానే చాలామంది పళ్లు కట్టించుకున్నా చూడటానికే గాని తినటానికి మాత్రం అందరికి అంతగా ఉపకరించుటలేదు.

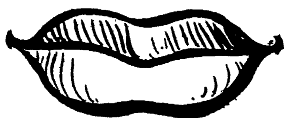
చర్మము:- దేహంలోని అనేక దోషపదార్థములు చర్మం ద్వారా వెలు వరింపబడుచుండును. అందువల్ల దేహం తనలోని దోషపదార్థము లను సహజంగా చర్మం క్రిందకు జేర్చుచుండును. అట్టి దోషపదార్థములు. చర్మం నందుగల, స్నేహగ్రంధులు, స్వేదగ్రంధుల ద్వారా వెలువరించి వేయు చుండును. ద్రవరూపమైన కొన్ని దోషపదార్థములు (చెమటలు) స్వేదము ద్వారా వెలువరింపబడి నప్పటికిన్నీ చీము కణాలు మాత్రం చర్మమును ఛేదించుకొని-కురుపులు గాను రణాలుగాను తయారై, వాటిని కోసితీసి వేయుటద్వారా కొన్ని దోషములు హరించిపోవుచున్నవి. చాలామంది కాలికి సుగర్ రోగులు చర్మములు నలుపెక్కి పోయి అసహ్యముగా తయారగుదురు. మరికొందరికైతే చర్మవ్యాధులు. తామర-సొరియాసిస్ లాంటి మొండివ్యాధులు సంక్రమించి బాధించును.

ఇట్టి భయంకర సుగర్వ్యాధిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండానే ప్రథమ దశలోనే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొని పూర్తిగా నిర్మూలించుకొను వారు ధన్యమూర్తులు.

నా మనవి వింటారా?

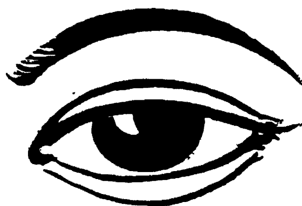
ప్రస్తుత మానవప్రపంచం - నేలవిడిచి సాముచేయుచున్నది. అందుకే ఆధారం లేక అడుగులు ముందుకు సాగుటలేదు. సృష్టిలోని

క్రానిక్ సుగర్‌వ్యాధిగ్రస్తులకు - చాలామందికి-కాళ్ళకు-పాదములకు-కాలివ్రేళ్ళు తిమ్మిరు లెక్కి స్పర్శ తెలియకుండా పోవును. అట్టి స్థితిలో కాలికి ఏమి తగిలినా తెలియదు. కాలిచెప్పులు ఊడిపోయింది గూడా కొందరికి తెలియదు. కాళ్ళు మనదేహమునకు అధోభాగములో నుండును గనుక, సుగర్‌వ్యాధిగ్రస్తులకు-నిర్జీవరోగ పదార్ధములు చీము కణాలు హెచ్చుగానుండును గనుక - అవన్నియూ అధోగతిలోనున్న కాళ్ళయందు చేరి నిలిచిపోవును. అందువల్ల కొందరికి కాళ్ళువాపులు-నీరు కనిపించును. గుండెబలహీనత వల్ల చివర్లకంటా రక్తప్రవాహములు సరిగా అందవు. అక్కడ చేరిన నిర్జీవ పదార్ధములు కుళ్ళిపోయి రణాలుగా తయారై కాలిని తిని వేయుచుండును. అట్టి స్థితిలో డాక్టర్లు ఆపరేషన్ చేసి కొందరికి, కాలివ్రేళ్లను - మరికొందరికి పాదములున్ను - కొందరికి మోకాలు క్రింద వరకున్ను మరికొందరికి తొడలవరకున్ను - వారివారిలో ఉండే దోషములను బట్టి కాళ్లుతీసివేయుదురు. అట్టివారు బహుకాలం బ్రతుకుట గూడా దుర్లభమేనని చెప్పవచ్చును.



సుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులలో కొందరికి నోటిపూతగాను, అట్లేకంఠనాళము-డుయోడనమ్ (ప్రధమాంత్రము) చిన్నప్రేగులలో తరచుపూతలు, అందువల్ల నోరు-ప్రేగులలో (కడుపులో) మంటలు కనిపించును-ఏమాత్రం-పులు సుప్పు, కారములు తగిలిననూ విపరీతమైన మంట లేర్పడును. మరికొందరి కైతే, పళ్ల చిగుళ్లు వాపులు-నొప్పులు, పళ్ళ

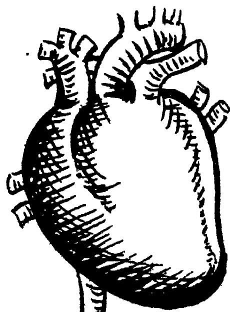
మనశరీరంలోని, అదనపు సుగరును - చీము కణాలను - ఎప్పటి కప్పుడు మూత్రపిండములు ఒడకట్టి వెలువరించి వేయుచుండును. అట్టి మూత్రపిండాలకు పని ఎక్కువగును. దానికి తోడు పరిశుద్ధ రక్తము లేక మూత్రపిండముల కండరములు బలహీనపడును. అందువల్ల మూత్రపిండ వ్యాధులు సంక్రమించును. ఇప్పుడు లెక్కల ప్రకారం కిడ్నీ వ్యాధులతో బాధపడే వారిలో, ప్రతిముగ్గురిలో ఒకరు సుగర్ వ్యాధి పీడితులేనని లేఖలు నిర్ధారించుచున్నవి.



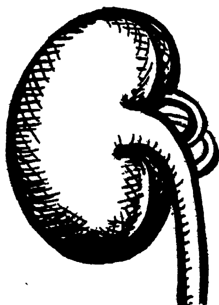
దాదాపు 15-20 సం॥ల నుండి సుగర్ వ్యాధితో బాధపడేవారికి డయాబిటీస్, రేటినో అనే పొరరావచ్చును. అట్టివారి కంటిలోని రెటినాకు సంబంధించిన, చిన్నచిన్న రక్తనాళములలో చీము కణాలు (పస్‌సెల్సు) చేరి పోయి ఆయానాళములు పాడైపోయి రెటీనాకు శుద్ధరక్తము ప్రాణశక్తి అందక, అంధత్వము ప్రాప్తించును.



సుగర్ వ్యాధి సృష్టించే సమస్యలు



గ్లూకోజు పదార్థం సరిగా అందనపుడు, గుండె బలహీన పడును. అందువల్ల సుగర్ వ్యాధి క్రానిక్ అయిన వారికి గుండె జబ్బులకు దారితీసే అవకాశము హెచ్చుగానున్నది. ఇతరులతో పోల్చిచూస్తే, మధుమేహ రోగులకు - 2 నుండి 4 రెట్లు అధికంగా గుండె జబ్బు లొస్తున్నట్లు పరిశోధకులు నిర్ధారించుచున్నారు. సుగర్ వ్యాధి కారకమైన వారిలో చీముకణాల సంఖ్య (పస్‌సెల్సు) పెరుగుట వల్ల రక్తంకలుషిత మగును. చిక్కబడిపోవును. అందువల్ల గుండె స్పందన పెరిగి, గుండెఒత్తిడి పెరిగి గుండె జబ్బులొచ్చే వీలున్నది.



ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచంలో మందులులేని ఇల్లు సుగర్ వ్యాధిలేని ఒళ్ళుకనిపించవు. ప్రతివారిలోను 40 సం॥లు దాటకుండానే సుగర్ వ్యాధి ప్రవేశించుచున్నది. అందుచే ప్రతివారు ఇన్సులిన్ వాడక తప్పుటలేదు. దాని ప్రభావము వల్ల అనేక సైడ్ఎఫెక్ట్సు వస్తాయని వైద్యులే సలహా లిస్తున్నారు. ఇన్సులిన్ వాడకంలో బహు జాగ్రత్తలు పాటించాలని వారే సలహాలిస్తున్నారు. మనం ఏఏ పదార్థములు ఎన్ని కేలరీలు గలవి ఎంతెంత తింటున్నామో దానికి ఎంత మోతాదులో ఇన్సులిన్ వాడాలో లెఖ్ఖగట్టి వాడాలి. మనం మాత్రం తీరిక ఉన్నపుడు ఏ రెండు మూడు నెలల కొకసారి సుగర్ పరీక్ష చేయించుకొని అప్పటి స్థితిని బట్టి నిర్ణయించిన మోతాదులోనే - బిళ్ళలో, ఇంజక్షన్సో వాడుకుంటూ ఉంటాం. గాని మనం భుజించే ఆహారం మాత్రం మనవీలును బట్టి దొరికిన నాడు దొరికినట్లు ఆకలిని బట్టి అందుబాట్లను బట్టి భుజిస్తూ ఉంటాం. అందువల్ల ఒక్కొక్క రోజు 1500 క్యాలరీస్ ఆహారం తింటే మరునాడు 2500 క్యేలరీస్ ఆహారం తినవచ్చు ఆ మరునాడు 2000 క్యేలరీస్ ఆహారం తినవచ్చు ఆ మరునాడు 3000 క్యేలరీస్ ఆహారం తినవచ్చు అయితే డాక్టరు నిర్ణయించిన రోజు మీరు 2000 క్యేలరీస్ ఆహారం తిని ఉండవచ్చు. అందువల్ల 2500లు-3000 క్యేలరీల ఆహారం తిన్నరోజులలో, మీలో అదనపు సుగర్ పెరిగిదాని ప్రభావం, మీ శరీరం మీద పడక తప్పదు అట్లే 1500 కాలరీలు మాత్రం తిన్న రోజు తరిగిన సుగర్ ప్రభావం గూడా మీమీద పడక తప్పదు. వీటినే సైడ్ఎఫెక్ట్సు అంటారు. అందువల్ల అందించబడే అనర్థాలు మాత్రం అనేకం-

వాటికి మనస్సు లేదు గనుక తాత్కాలికమైన ఇంద్రియ సుఖాలను అనుభవించి అంతరించి పోవుచుండును. "మన యేవ మనుష్యానాం' మనస్సున్న వాడు మానవుడొక్కడే. అతడే శాశ్వత సుఖాలను పొందగలడు అని శాస్త్రములు బోధించుచున్నవి. ఇంద్రియ సుఖాలు కనిపిస్తూ కనుమరుగౌతూ ఉంటాయి. కనిపిస్తే సంతోషం. కనుమరుగైతే విచారం తప్పుటలేదు.

ప్రతిమానవుడు కష్టపడకుండా సుఖాలను పొందాలన్న ఆశతో జీవ యాత్ర సాగించుచున్నాడు. అది అసంభవము గనుక తాత్కాలిక సుఖాలకై తాపత్రయ బడుచున్నాడు. కాయకష్టములను తగ్గించుకొన వలెనన్న కోరికతో దంచే పనిలేకుండా రైస్‌మిల్లులు - విసిరే పనిలేకుండా పిండి మిల్లులు. రుబ్బేపని లేకుండా గ్రైండర్లు ఉతికే పనిలేకుండా వాషింగు మిషన్లు - వండే పనిలేకుండా వివిధ కుక్కర్లు - మండే పని లేకుండా గేస్ పొయ్యలు - నడిచే పని లేకుండా, సైకిళ్ళు, మోటారు సైకిళ్ళు కార్లు- బస్సులు-రైళ్ళు - రిక్షాలు ఆటోలు- దున్నే పనిలేకుండా ట్రాక్టర్సు- నేసే పనిలేకుండా వివిధ బట్టల మిల్లులు తోడేపని లేకుండా పంపుసెట్లు మోటార్లు ఓవర్ హెడ్ ట్యాంకులు-వెలిగించే పనిలేకుండా విద్యుత్ దీపాలు విసిరే పని లేకుండా వివిధ ఫేనులు, నలుగు పెట్టే పనిలేకుండా సబ్బులు-ఎండ గాలి తగలకుండా ఏయిర్‌కండిషన్ రూములు. లెక్కలు వేసే పనిలేకుండా కేలిక్లేటర్సు - ఆలోచించే పనిగూడ లేకుండా కంప్యూటర్సు-అరిగే పని లేకుండా వివిధ టానిక్కులు-ఆల్కహాల్సు-మందులు-మలబద్ధకాలకు మందులు వెలిశాయి. అందువల్ల అంతర్గత రసరక్తనాడీ ప్రవాహములు మందగించాయి. తాత్కాలిక సుఖాల నాపేక్షించే మనకు సుఖాలసామ్మైన సుగర్ వ్యాధులు పాలకులైనాయి.

తాత్కాలికోపశమనము లభించును గాని వ్యాధి నివారింపబడదు. సుగర్ వ్యాధి ఇన్సులిన్ వాడుట వల్ల అల్లరి చేయకుండా అణిగి ఉంటున్నది గాని ఆనతి కాలంలోనే అన్ని దేశాలను ఆక్రమించింది.

పేంక్రియాస్ మన జీర్ణ క్రియలో ప్రధాన పాత్రధారియై యున్నది. మన జీర్ణక్రియ ఎంత బాగున్నప్పటికి, మనం తినిన పదార్థముల సారమును గ్లూకోజ్‌గా మార్చేది మాత్రం పేంక్రియాస్ మాత్రమే. అట్టి గ్లూకోజునే మన దేహంలో మూల శక్తులైన సూక్ష్మాణులు తీసుకొని అభివృద్ధి జెందుచుండును.

అట్టి గ్లూకోజు అందకపోతే మనలోని లక్షలాది సూక్ష్మాణులు నశించి పోవును. అందువల్ల శరీరం క్రమంగా క్షీణించి పోవుచుండును అందుకే దీనిని క్షీణ గతరోగమన్నారు. ఉదా:- ఏ రోగియైన నీరసం వచ్చి స్పృహ దప్పిపోతే వెంటనే డాక్టర్సు గ్లూకోజు ఎక్కించుచున్నారు గదా! గనుక మనదేహానికి నిత్యం గ్లూకోజుకావాలి. అట్టి గ్లూకోజును తయారు చేసేది మధురకోశమే. అట్టి గ్లూకోజును క్రమబద్ధముగా రక్తములోనికి పంపించేది గూడా పేంక్రియాస్ లోని ఒక భాగమే. అందుచేత పేంక్రియాస్ లోపం వల్ల మనదేహమునకు అనేక అనర్థములు చేకూరును. అట్టి ప్రేంక్రియాస్ సరిగా పనిచేయనపుడు రక్తము లోనికి చేరవలసిన సుగర్ అదుపు దప్పి అదనంగా చేరుటవల్ల బ్లడ్ సుగర్ పెరుగును. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గినపుడు, గ్లూకోజు పదార్థము వేస్టుగా మూత్రముతో కలిపి బైటకు పోవును. దానినే యూరిన్ సుగర్ అంటారు.

ప్రతిజీవి సుఖాన్ని గోరుతూ ఉంటుంది. సుఖాపేక్షతోనే జీవయాత్ర సాగిస్తూ ఉంటుంది. సృష్టిలోని జీవులన్నియూ అజ్ఞాన మూగజీవులే,

తాత్కాలికోపశమనము లభించును గాని వ్యాధి నివారింపబడదు. సుగర్ వ్యాధి ఇన్సులిన్ వాడుట వల్ల అల్లరి చేయకుండా అణిగి ఉంటున్నది గాని ఆనతి కాలంలోనే అన్ని దేశాలను ఆక్రమించింది.

పేంక్రియాస్ మన జీర్ణ క్రియలో ప్రధాన పాత్రధారియై యున్నది. మన జీర్ణక్రియ ఎంత బాగున్నప్పటికి, మనం తినిన పదార్థముల సారమును గ్లూకోజ్‌గా మార్చేది మాత్రం పేంక్రియాస్ మాత్రమే. అట్టి గ్లూకోజునే మన దేహంలో మూల శక్తులైన సూక్ష్మాణులు తీసుకొని అభివృద్ధి జెందుచుండును.

అట్టి గ్లూకోజు అందకపోతే మనలోని లక్షలాది సూక్ష్మాణులు నశించి పోవును. అందువల్ల శరీరం క్రమంగా క్షీణించి పోవుచుండును అందుకే దీనిని క్షీణ గతరోగమన్నారు. ఉదా:- ఏ రోగియైన నీరసం వచ్చి స్పృహ దప్పిపోతే వెంటనే డాక్టర్సు గ్లూకోజు ఎక్కించుచున్నారు గదా! గనుక మనదేహానికి నిత్యం గ్లూకోజుకావాలి. అట్టి గ్లూకోజును తయారు చేసేది మధురకోశమే. అట్టి గ్లూకోజును క్రమబద్ధముగా రక్తములోనికి పంపించేది గూడా పేంక్రియాస్ లోని ఒక భాగమే. అందుచేత పేంక్రియాస్ లోపం వల్ల మనదేహమునకు అనేక అనర్థములు చేకూరును. అట్టి ప్రేంక్రియాస్ సరిగా పనిచేయనపుడు రక్తము లోనికి చేరవలసిన సుగర్ అదుపు దప్పి అదనంగా చేరుటవల్ల బ్లడ్ సుగర్ పెరుగును. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గినపుడు, గ్లూకోజు పదార్ధము వేస్టుగా మూత్రముతో కలిసి బైటకు పోవును. దానినే యూరిన్ సుగర్ అంటారు.

ప్రతిజీవి సుఖాన్ని గోరుతూ ఉంటుంది. సుఖాపేక్షతోనే జీవయాత్ర సాగిస్తూ ఉంటుంది. సృష్టిలోని జీవులన్నియూ అజ్ఞాన మూగజీవులే,

పదార్ధములు చాలవరకు జీర్ణకోశములోనే జీర్ణమై పోవును. ఇంకా కొన్ని పదార్ధములు జీర్ణము గానివి, డుయోడనమ్ అనబడే ప్రధమాంత్రమునకు చేరును. అక్కడ శక్తివంతమైన లివర్‌నుండి ఉత్పత్తి జరిగే పిత్తరసం (పైత్యరసం) గాల్‌బ్లాడర్ (చేదుకట్టు) నుండి, తిక్తరసం గూడా వచ్చి కలియుటచే ఎలాంటి ఘనపదార్ధములైననూ పిత్తరస, తిక్తరస ప్రభావాలకు దగ్ధమై జీర్ణమై పోవును. ఇక్కడే ప్రధమాంత్రమునానుకొని జీర్ణకోశమునకు దిగువ భాగంలో క్లోమగ్రంధి ఇమిడి యున్నది. ఇది మన జీర్ణమండలము లోని షడ్రసాలలో ప్రధానమైన మధురరసమును ఉత్పత్తి చేయును. ఇందు అమిలాప్సి అనే ఎంజైము పిండిపదార్థమును చక్కెరగా మార్చును. యిట్టి క్లోమగ్రంధి పనిచేయనప్పుడే సుగర్‌వ్యాధి సంక్రమించును. క్లోమగ్రంధే పేంక్రియాస్.

మన పూర్వీకులందరూ కష్టపడి శరీర శ్రమజేసి సంపాదించుకొని బ్రతికే వారు. అందువల్ల మన పెద్దలకు సుగర్ వ్యాధి అంటే ఎవ్వరికిని, తెలియదు. రానురాను ఈ కాలంలో సౌకర్యాలు సుఖభోగాలు బాగా పెరిగాయి. అందువల్ల సుగర్ వ్యాధి ప్రపంచవ్యాప్తమైనది. ఇది ఇప్పటికి 77 సం॥ క్రిందట అనగా 1920 సం॥ నాటికి పెరిగి దేశవ్యాప్తమైనది. అప్పుడు పరిశోధకులు పరిశోధించి మధురకోశంలో ప్రేంక్రియాస్‌లో, తయారయ్యే ఇన్సులిన్ అనే పదార్థ లోపంగా గ్రహించి, కృత్రిమంగా ఇన్సులిన్ అనే పదార్థమును, తయారు జేసి ప్రయోగించుట వల్ల వ్యాధిని నిరోధించ గలిగి నారు. గాని సుగర్ వ్యాధిని సమూలంగా నివారించ లేకున్నారు. ఉదా:- ప్రామిసరీ నోటును వ్రాయుట వల్ల అప్పును తాత్కాలికంగా అడగకుండా అరికట్టవచ్చును. గాని అప్పుతీరి పోదుగదా? పైగా వడ్డీ పెరుగును గదా? అట్లే ఇన్సులిన్ నిత్యం వాడుట వల్ల

వికృత రూపాలు. విపరీత బాధలు అందుతాయి. ఈ విధంగా ఏ రోగాలొచ్చిన ఏ వేవో బాధలుంటాయి గాని, బాధలు తెలియకుండా బరువుల నందించేదే, సుగర్ వ్యాధి. అయితే ఈ సుందరమైన సుగర్ వ్యాధి, తాకట్టు బాకీలాగా, తరతరాల వరకు వెంటబడుతూ వంటబట్టి వర్ధిల్లుతూ ఉంటుంది. అయితే భరించలేని బాధలను మాత్రం పెట్టదు.

మనిషిని నడిపే-మహత్తర-ప్రక్రియ

మనం ఆకలిని బట్టి - అలవాట్లనుబట్టి - అందుబాట్లను బట్టి ఆహార పదార్థములను భుజిస్తూ ఉంటాం. ప్రతి ఆహారం నోటివెంట జీర్ణ కోశంలో పడవేస్తాం. అంతటితో మన పని తీరిపోతుంది. గాని, ఆ భోజనం - షడ్రసాలతో కలిసి జీర్ణమై రసరూపమును దాల్చవలసి యున్నది. అది లేని నాడు మనం ఏమితిన్నా, ఎంతతిన్నా, నీరసమే మిగిలిపోతుంది.

మనం భుజించిన ఆహారం నోట్లో లాలాజలంతో బాగా కలవాలి. అందు మనం భుజించిన ఘన పదార్థము బాగా నమిలి తినాలి. అప్పుడు నోటిలో నుండి టయాలిన్ అనే ఎంజైము ఊరి, మనం తిన్న అన్నం లాంటి పిండి పదార్థములను మాల్టోజ్ చెక్కెరగా మార్చును. అట్టి ఆహారపు ముద్ద అన్నవాహిక ద్వారా జీర్ణకోశమునకు చేరును. జీర్ణకోశము అట్టి ఆహారమును జఠరరసంతో కలిపి, చక్కగా మధించును. జీర్ణకోశంలో గల జఠరరసంలో 1. పెప్సిన్ 2. లైపేజ్ 3. రెనిన్ అను మూడు ఎంజైములు గలవు. పెప్సిన్ అనేది, ప్రోటీనులను, పెప్టోనులుగా మార్చును. లైపేజి అనేది క్రొవ్వు పదా ర్థములను కరిగించును. రెనిన్ అనేది పాలను పెరుగుగా మార్చును. ఈ విధంగా మనం తినిన

రుచులను కల్పించుకొని, నియమనిష్ఠలు లేకుండా జీవిస్తే రావచ్చు, సుఖముగా పెంచిన స్థూల దేహులకు మాత్రం వద్దంటే వచ్చే ప్రమాద మున్నది. ఎండ, గాలి ఎరుగని - ఆఫీసర్లకు - లాయర్లకు కొందరు టీచర్లకు వ్యాపారస్తులకు రావచ్చు. మలమూత్రములు సరిలేనివారికి, స్వీట్సు-హాట్సు తరచు సేవించు వారికి రావచ్చు. ఎయిర్ కండిషన్సులో గడిపేవారికి, సూర్యరశ్మి దేహానికి తగలని వారికి రావచ్చు. వేళాపాళాలేని భోజనాలు - పగటి నిద్ర - రాత్రి జాగరణలు - కాఫీ, టీ లుతో గడిపే వారికి రావచ్చు. మానసిక ఆవేదన - ఆందోళన, ఉద్రేకము, ఉద్వేగము, ఆరాటములు గలవారికి రావచ్చు. ముఖ్యంగా సుగర్ వ్యాధి గల వంశములో జన్మించిన భార్యా భర్త లకు సుగర్ వ్యాధి లేకపోయినా, వారి సంతానమునకు మాత్రం చిన్న తనం లోనే సుగర్ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదమున్నది. దానినే జోనల్ డయాబిటీస్ అంటారు. అంతేగాదు సుగర్ వంశీయులు, అక్కకూతుళ్ళను మేనమామ కూతుళ్లను ఇత్యాది దగ్గర సంబంధములు గల వారి బిడ్డలకు గూడా జోనల్ డయాబిటిస్ వచ్చే ప్రమాదమున్నది.

గుడ్డిలో మెల్ల

చాలా ఇతర రోగాల కంటే సుగర్ వ్యాధి కొంచెం మెరుగంటున్నారు పెద్దలు. కారణమేమంటారా? క్యాన్సర్ లాంటి వ్యాధి వస్తే భరించలేని బాధలు తప్పని మరణాలు, 2. పక్షవాతంలాంటి రోగమొస్తే బ్రతుకంతా భారమే 3. గుండె జబ్బులొస్తే గుటుక్కున మింగేస్తాయి 4. కీళ్ళ నొప్పులు (ఆర్థరైటీస్) వస్తే, నడకలు నాశనమై మోడుబారిన మొండి బ్రతుకౌతుంది. 5. చర్మ వ్యాధులొస్తే తీట గల వారికి తీరికలుండవు.

రెండవ దశ లక్షణాలు

విషమాగ్ని ఎంతతిన్నా తృప్తిలేకపోవుట. ప్రతి పనిని వాయిదా వేయుట. ఉత్సాహము తగ్గి, నిరుత్సాహము చోటు జేసుకొనుట మొదలగు అలసత్త్వగుణాలు అనేకం దర్శన మిచ్చును.

మూడవ దశ లక్షణములు

1. తరచుగ కాళ్ళకు నీరు బట్టుట 2. అలసట, ఆయాసములుండుట 3. పొట్టకు నీరు కనిపించుట. దానినే సిరోసిస్ ఆఫ్ ది లివర్ (జలోదరమంటారు) 4. అతి నీరసము, అతి బద్ధకము 5. కాళ్ళు - చేతులు తిమ్మిర్లు - మంటలు (కొందరికి వాపులు) 6. గుండెదడ, నీరసం - మెట్లు ఎక్కితే ఆయాసం, నీరసం ముఖం తిరుగుట 7. కాళ్ల చెప్పులు ఊడిపోయింది. ఉన్నది గూడా తెలియక పోవుట 8. మూత్ర పిండ వ్యాధులు సంక్రమించుట, మూత్రపిండాలలో రాళ్లు ఏర్పడుట 9. బ్లడ్ యూరియా పెరిగిపోవుట, 10. చీము కణాల సంఖ్య పెరిగి, కాళ్ల చివర్ల యందును చర్మం మీదను రణాలు తయారగుట, కొందరికి కాళ్లు తీసి వేయుట జరుగును. ఈ విధంగా అనేక అనర్థములు సంక్రమించును.

షుగర్ వ్యాధి ఎలా సంక్రమించును?

వంశాను గతంగా, తల్లి దండ్రులకు తాతముత్తాతలకు, మేనత్త మేనమామలకుంటే రావచ్చు. వయస్సు పెరిగి ఓపిక తగ్గి హాయిగా తిని జాయిగా నిద్రిస్తూ కాలం గడిపితే రావచ్చు, జిహ్వాకు దాసులై వివిధ

అన్నారు. ఇది మనలో ఎప్పుడు ప్రవేశించేది - ఎట్లు ప్రవేశించేది తెలియదు. ప్రవేశించిన ప్రథమ దశ ఎప్పుడో తెలియదు. అందుకే దీని ప్రవేశము ఉనికి అంతుబట్టదంటున్నారు వైద్యప్రముఖులు.

మనదేహంలో ఇతర అస్వస్థతలు కనిపించినపుడు; ఆబాధలు కొరకు పరీక్షలు చేయించుకుంటే, సుందరమైన సుగర్ వ్యాధి చాలా మందిలో దర్శనమిచ్చుచున్నది. గాని అది ఎంతకాలం నుండి మనలో కాపురమున్నదో తెలియదు. అందుచేత ప్రస్తుత వైద్యనిపుణులంతా ప్రతివారిని 30 to 40 సం॥ వయస్సు రాగానే సుగర్ పరీక్షలు చేయించు కొనమని సలహాలిస్తున్నారు.

సుగర్ వ్యాధి గలవారు, మందులు తింటున్నాం గదా! అని విందులు ఆరగిస్తూ ఉంటే, ప్రయోజనం లేకపోగా ప్రమాదాలకు మార్గమౌతుంది. రోగబలం తగ్గాలని మందుల డోసులు పెంచుకుంటూ పోతే! రాను రాను ధాతుబలం క్షీణించి రోగబలం పెరిగి, వివిధ అంతరవయవములను పాడు జేయుచున్నది.

ఈ వ్యాధి ప్రథమ దశలక్షణములు

అతిమూత్రము - అనగా తరచు మూత్ర విసర్జన జరుగుచుండుట; 2. అతి నీరసముగా నుండుట 3. ఆకలి తెలియక పోవుట 4. ప్రతి చిన్న పనికి అలసిపోవుట 5. పుండ్లు, గాయాలు త్వరగా మానకపోవుట 6. పుండ్లు మానినచోట నల్లని మచ్చ లేర్పడుట. 7. క్రమంగా బరువు తగ్గుచుండుట, ముఖవర్చస్సు తగ్గి జీవకళ నశించుట.

ప్రపంచంలో, దేశశాంతిని, దేహశాంతిని, ప్రజాశాంతిని, మనోశాంతిని గూర్చి చదువుకున్నవారేగాని, చవిజూచిన వారు కనిపించరు. ప్రపంచమంతా డబ్బులోనే దైవమున్నాడన్న భ్రమతో పరిభ్రమించుచున్నది. ధనదాహంతో దారుణ మారణహోమాలు జరుగుచున్నవి. అందుకే ఆటంబాంబులు - హైడ్రోజన్ బాంబులు వెలిశాయి. మానవజాతి శాంతి మంట గలిసింది. అందుకు శాంతి సంఘాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రచారం చేస్తున్నవి. గాని ప్రచారాలు విచారాలుగా మిగిలిపోవుచున్నవి.

విశ్వశాంతిని గోరిన మనవేదాలు శాంతి మార్గాలైన - దేశధర్మాలు - దేహధర్మాలు. జాతిధర్మాలు , సంఘధర్మాలు -వృత్తిధర్మాలు. గృహస్థ ధర్మాలు, గృహిణి ధర్మాలు. పాలకుల ధర్మాలు, సేవకుల ధర్మాలను గూర్చిన అనేక ధర్మాలను అనేక గ్రంథాలలో అందించియున్నారు. అట్టి వేదవాక్కులు దూరమైనందువల్ల ఆవేదనలు చేరువైనాయి. శాశ్వత శాంతిసుఖాల నందుకోలేని లోకం తాత్కాలిక సుఖాలకై తంటాలు బడు చున్నది. అందుకే రుచులు అభిరుచులు పెరిగాయి. అట్టి రుచులకు అధినేతయైన మధురము నుండియే ఈ మధుమేహ వ్యాధి (సుగర్) ఆవిర్భవించినది.

ఈ మధుమేహ వ్యాధి, ప్రస్తుత ప్రపంచంలో బహుళ వ్యాప్తిలో నున్నది. అయితే క్యాన్సర్ వ్యాధిలాగా వెంటనే విరుచుకు పడదు; గాని క్రమంగా క్రుంగదీస్తూ లొంగదీసుకుంటుంది. వైద్యనిపుణులు దీనిని, నిరోధించగలుచున్నారు గాని, నిర్మూలించలేక పోవుచున్నారు. అందుకే దీనిని (ఇన్క్యూరబుల్ డిసీస్)(Incurable Disease) కుదరని రోగము

మధుమేహము

(SUGAR, DIABITIES)

మధుమేహమొక మహమ్మారి. మానవుని స్వేచ్ఛను మంట గలుపును. జీవితమంతా వీడని రోగం. ఇది మూలధాతువులను హరించును. సప్తధాతువులను శోషింపజేయును. అందుకే దీనిని క్షీణ గతరోగమన్నారు. ఇది బాధలు తెలియని భయంకర రోగం, వంశాను గతంగా వర్ధిల్లు రోగం. అంగ ప్రత్యంగములను హరించు రోగం. ఆయువును అర్ధానికి తగ్గించురోగం. దీనిని ఆదరణతో ఆహ్వానించేవారు, సంపన్నులు, లేదా శుద్ధసోమరులు. దేహసౌభాగ్యమును గోల్పోయిన అభాగ్యులు. అవవచ్చును.

ఈ నవనాగరిక ప్రపంచంలో శరీరశ్రమలు తగ్గాయి. యంత్ర పరిశ్రమలు, తంత్రవిద్యలు, తరగని విందులు. అరుగుటకు మందులు షడ్రసోపేత భోజనములు, చక్కని విశ్రాంతి భవనాలు, వివిధ పరికరాలు, విపరీత బుద్ధులు విలసిల్లాయి. మోటారు వాహనాలు పెరిగాయి. కాలి నడకలు కరువైనాయి. తినికూర్చొనే వారు పెరిగారు. పని జేసేవారు తరిగారు. సుఖభోగాలు పెరిగాయి. సుగరువ్యాధులు పాలకులైనాయి. గనుకనే పాలకులను గూడా పట్టిపీడిస్తున్నాయి. అంతేగాదు, అన్ని రోగాలకు అధినేతయై ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రధమస్థానంలో నున్నది. అందువల్ల శాంతి సుఖాలు దూరమై మనోవికారాలు చేరువైనాయి.

ఈ నాగరిక ప్రపంచంలో పనిచేయుట నామర్దా. తిని కూర్చొనుట మహాసర్దా. "పనిచేయని సోమరులకు తినుటకు హక్కులేదు. అన్నది శాస్త్రం. అట్లు తినికూర్చునే సుఖభోగులకు రోగాలు తప్పవు. అన్నది శాసనం, అందుకే **భర్తృహరి, "భోగేరోగభయం"** అన్నారు. ప్రతివ్యక్తి రోగ విముక్తికై ఆసుపత్రులను ఆశ్రయిస్తూనే ఉన్నారు. ఆసుపత్రులందించేవి, మందులు. మందులు, మదుపుల మెరుపులేగాని, పూర్తిరోగనివారణ చేయలేవు. అందువల్ల అనేక పెద్దపెద్ద ఆసుపత్రుల గడపలెక్కక తప్పుటలేదు. ధనమున్నంత కాలం ధనాన్ని వెచ్చించి ఆరోగ్యాన్ని అందు కోవాలని ప్రయత్నిస్తారు. అట్టి గడపలకు ముడుపులు చెల్లించటంతో ఇల్లు - ఒళ్ళూ గూడా గుల్లలౌతాయి. అట్టిస్థితిలో డాక్టర్లు గూడా "మీకు ఇప్పటికే ఓవర్ డ్రగ్గింగు జరిగిపోయింది. ధాతుబలం క్షీణించిపోయింది. ఇక మీమీద మందులు పనిచేయవు. అని చల్లని కబురు మెల్లగా వినిపిస్తారు.

అట్టి మందులు పనిచేయని మహానుభావులంతా, నిరౌషధ చికిత్సా విధానమైన ప్రకృతి చికిత్సలు నాశ్రయించుటకు మావద్దకు దయ చేస్తారు. అట్టి దేహములలో రోగబలం కంటే మందుల బలం అధికంగా ఉంటుంది. అందుకు మేము కర్మ విముక్తికై పంచకర్మలు 1. వస్తికర్మ, 2. వమనకర్మ, 3. స్నేహకర్మ - 4. శ్వేదకర్మ - 5. నేతికర్మలు చేయిస్తాం. మృతాలను మాన్పించి అమృతాలను తినిపిస్తాం. **"ఆపోవై భేషజం"** అన్న జలచికిత్సలను చేయిస్తాం. **"ఆరోగ్యం భాస్కరాధిచ్ఛేత్"** అన్న సూర్యకిరణ చికిత్సలు చేయిస్తాం. అన్నింటికి మించిన ఆకాశ తత్త్వము నందించే - తపోశక్తి గల ఉపవాస చికిత్సలు చేయిస్తాం.

ప్రకృతి జనితమైన పంచభూతాత్మక చైతన్య శక్తులతో అచైతన్య ములైన నిర్జీవరోగములు దూరమౌతాయి. యోగములు చేరువౌతాయి. పాపములు పండిపోతాయి. కోపతాపములు దూరమౌతాయి. శాంతి సుఖాలు చేరువౌతాయి.

దయ చేయండి, దర్శించండి, ధర్మబద్ధ జీవితాన్ని కొనసాగించండి, ఆరోగ్య మహాభాగ్యాన్ని అనుభవించండి.

"లోకాస్సమస్తాః సుఖినోభవంతు"

ఇట్లు రచయిత

డా॥ వి.వి. రామరాజు

ప్రకృతిచికిత్సాలయం

కాకినాడ.

చక్కగా జీర్ణమై విశ్లేషింపబడినపుడే (మెత్తబడి విడివడిపోయి నప్పుడే) అది సారరూపమును బొందును. అయితే మనం మాత్రం, పక్వం చేసుకొని తినే ప్రతిపదార్థంలోను రుచి కొరకు ఉప్పును చేర్చితింటున్నాం గదా? ఆ ఉప్పు తెచ్చే ముప్పు వల్లనే - ఉప్పులో ఊరిన - ఉడికిన ప్రతిపదార్ధం సరిగా జీర్ణము గాక - అజీర్ణం అంకురిస్తున్నది.

"రోగానీకస్యతే మూలం అజీర్ణం" అన్నది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. ఉప్పుకు నీటిలో కరిగే స్వభావమున్నది. అందుకే మనం తినే ఉప్పు, మనదేహధాతువులైన - రస, రక్తాదులలో కలిసి పోవును. ఉప్పు ప్రభావంతో మన రస, రక్త - నాడీమండలలోని నాడులకు గల (ఎలాస్టిక్ పవర్)స్థితి స్థాపక శక్తి తగ్గిపోవును. రక్తనాళములు గట్టి బడిపోవును. అట్టిస్థితిలో ఏర్పడేదే- హైపర్‌టెన్షన్ **(HYPERTENSION)** అంటారు. అదే **B.P.** రోగం. అంతేగాదు. ఉప్పు రక్తంలో కలిసి రక్తం చిక్కబడి గుండెపై ఒత్తిడి పెరిగి గుండె జబ్బులొచ్చే ప్రమాదమున్నది. **B.P.** బాగా పెరిగితే మెదడులోని రక్తనాళములు చిట్లి పక్షవాతం గూడా రావచ్చును. మనలో ప్రవేశించిన ఉప్పు పలుచబడుటకు, ఒక ఔన్సు ఉప్పు 72 ఔన్సుల నీటిని నిల్వబెట్టుకొనును, అందుచే మన దేహంలో అదనంగా నీరు నిల్వ ఉండును. అట్టి స్థితిలోనే, కాళ్లకు నీరు , పొట్టకు నీరు కనిపించుచుండును. అంతేగాదు. దాని ప్రభావం వల్ల - మూత్రమును వడకట్టే మూత్రపిండాలు (కిడ్నీస్) మూత్రపు సంచి లాంటివాటిలో రాళ్ళుగూడా ఏర్పడుచున్నవి. దానినే ఆయుర్వేదంలో శిలామేహము. సికితామేహము అంటారు. ఉప్పు దేనిలో కలిసిననూ ఆ ద్రవములు చిక్కబడిపోవును. అందువల్ల రక్తం గూడా చిక్కబడి మనలోని రక్త ప్రవాహములకు ఆటంకములేర్పడును.

ఉప్పు ఉప్పును. ఉప్పంటే తప్పు. అందుకే పెద్దలు దానిని రుచి అంటారు. అంత రుచిని అందించే ఉప్పును చేతులో వేస్తే తప్పు. దానం పెడితే దరిద్రం. ఉప్పు ఇంట్లో ఉన్నా - ఒంట్లో ఉన్నా పాపం. అందుకేనేమో మనం నిత్యం తినే ఉప్పును ఎప్పటికపుడు మనదేహం, మూత్రం ద్వారాను - చెమట ద్వారాను, చర్మం ద్వారాను వెలువరించి వేస్తూ ఉంటుంది. అందుకే మనమూత్రం - స్వేదం - చర్మం గూడ ఉప్పగా ఉంటాయి. దీనిని బట్టి చూస్తే ఉప్పుకు ప్రాధాన్యత లేదు. అట్టి అధమ స్థానంలోనున్న ఉప్పును ఉపయోగించు కొనుచున్నవాడు, మనస్సు గల మానవుడొక్కడే. భగవంతుడందించిన స్వచ్ఛమైన దేహంలో తుచ్ఛమైన ఉప్పును ప్రవేశపెట్టుట వల్ల - ఆరోగ్యమైన దేహాలు, అధోగతి పాలగుచున్నవి.

సృష్టిలో 84 లక్షల జీవరాసులున్నాయి. మానవుని మినహాయిస్తే ఏఒక్క జీవి ఉప్పును అంటదు. అందుకే వాటికి ఆసుపత్రుల అవసరం లేదు. పశుపక్ష్యాదులేవీ రోగాలొచ్చి రోడ్లమీద బడిచావటంలే. ఉప్పులో సోడియం క్లోరేడ్ ఉన్నది. అందువల్ల అది దానిలో వేసిన ప్రతిదానిని గట్టి పరచి సిధిలంగాకుండా స్థిరంగా ఉంచుతుంది. అందుకే ఉప్పులో వేసిన ఊరగాయ ముక్కలు రూపం చెడకుండా సంవత్సరముంటాయి. అట్లే క్షణంలో కుళ్ళిపోయే చేపలు - మాంసమును గూడా, ఉప్పులో ఊరవేసి, ఎండబెట్టి నిల్వబెట్టుకొని తింటున్నారు. అట్టి కుళ్ళిపోయే శవాలను తినే ఈదేహాలు, శవాలెలా అవుతాయి.

మనం భుజించిన ఆహారసారమే; మన భౌతిక దేహనిర్మాణమునకు ఆధారమైయున్నది అని శాస్త్రము నిర్వచించుచున్నది. ప్రతిపదార్థముగూడా

అట్లుగాక ప్రకృతి మార్గంలో పయనించిన వారికి పంచభూతాలు తోడ్పడతాయి. వాటివల్ల పంచభూతాత్మకమైన ఈ దేహం పరిశుద్ధ మౌతుంది. విభిన్న మార్గాల్లో పయనించిన వారికి; ప్రకృతి దూరమై - వికృతి చేరువై వివిధ రోగాలొస్తాయి.

సృష్టిని జగత్ అంటారు. జ, అంటే పుట్టేది. గత్=అంటే నశించేది, అందువల్ల సృష్టి అంతా పుడుతూ, నశిస్తూ ఉంటుంది. అందుకే "జాతస్య - మరణంధృవం" అన్నారు పెద్దలు. మన దేహాలు గూడా పుట్టేవే గనుక - నశించక తప్పదు. ప్రతివారు తల్లిగర్భము నుండి అడుగు పొడవు దేహంతో బైటబడి - వయస్సు వచ్చేసరికి సుమారు ఆరుఅడుగుల పొడవు పెరుగు చున్నారు. ముసలి తనం రాగానే వంగి ఒడిలి పోయి, రాలి పోవుచున్నారు.

అట్లే మొక్కలు చెట్లై - చిగిర్చిన చిగురుటాకులే పచ్చని ఆకులుగా రూపొంది చెట్టుకు శోభనందిస్తున్నాయి. అట్టి ఆకులే క్రమంగా పండి ఎండి రాలిపోవుచున్నవి. అట్లే యవ్వనంలో 25 సం॥ల వయస్సులో దేహాలు కోమలంగా పెరుగుతాయి. 50 సం॥లు వయస్సు వచ్చేవరకు దేహము బలంగా ఆరోగ్యంగా జీవయాత్రకు అనుకూలంగా నుండును. క్రమంగా వార్ధక్యము రానేవస్తుంది. యవ్వనం పోగానే బడుగుదేహానికి బాధలు తప్పవు. ఇది సృష్టి రహస్యం. రహస్యాన్ని గ్రహించి రాచ మార్గమైన ప్రకృతిలో పయనించిన వారికి, రానేరావు ఈతిబాధలు.

ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచం, వికృతి మార్గంలో విహరించుచున్నది. అందుకే 30 - 40 సం॥లకే వార్ధక్యం వరించుచున్నది. రుచిని పుట్టించేది

ఈ వ్యాధి సోకిన వారిలో దేహోపయుక్తమైన, తియ్యని గ్లూకోజు పదార్థం - అదుపు దప్పి మూత్రంతో కలిసి బైటకు పోతూ ఉంటుంది. రక్తంలో అదనంగా కలిసి కుళ్ళిపోయి పస్‌సెల్స్ పెరుగుతూ ఉంటాయి.

అందుకు ముఖ్యకారణం, వాటిని అదుపు చేసి క్రమబద్ధంగా నడిపే క్లోమగ్రంధి ప్రేంక్రియాస్ సరిగా పనిచేయకపోవుట యేనని తెలియుచున్నది. అందుచే మన శరీరము నందుగల కోట్లాది సూక్ష్మాణువులకు ఆహారమైన గ్లూకోజు సక్రమంగా అందని కారణంగా, దేహము శోషించును. నీరసము ప్రాప్తించును. అట్టి స్థితిలో అణువుల కాహారమందించాలన్న కోరికతో జిహ్వ ప్రేరేపించి తీపి పదార్థములను, అదనంగా తినిపిస్తూ ఉంటుంది. అందుచేతనే సుగర్ వ్యాధిగల వారు తీపి తినాలని భ్రమపడుతూ ఉంటారు.

ఈ వ్యాధి ప్రథమ దశలో అంత త్వరగా అంతుబట్టదు. అందుకే అందుబాట్లు గలవారు హాయిగా తిని జాయిగా నిద్రిస్తూ ఉంటారు. అట్టి వారిలో అక్కగారైన సుగర్ వ్యాధి అథారిటీ పెరుగుతుంది. వెంటనే ఆమె సోదరీమణి **B.P.** గార్కి, స్వాగతం పలుకుతుంది. అంతే అక్కాచెల్లెళ్ళు ఏకమై అయ్యగారిని అంగళ్ళు **(MEDICAL-SHOP)** మందుల షాపుల కెక్కిస్తారు.

ప్రకృతి ననుసరించిన వారికి పరమాత్మతోడుంటాడు. వికృతి నాశ్రయించిన వారికి జీవాత్మ (వైద్యుడు) తోడౌతాడు. పరమాత్మ శక్తిచే, పంచభూతములు సృష్టించిన ఈ దేహయాత్రరహస్యాన్ని గ్రహించి, జీవుడైన వైద్యుడు సరిదిద్దలేడు. అందువల్ల బ్రతుకంతా అతుకే అవుతుంది. అట్టి అతుకుల మారి బ్రతుకు భారంగాక తప్పదు.

ప్రమోదకర - ప్రస్తావన

రమణీయమైనవి, ఆదరణీయమైనవి - క్రమం తప్పని కరుణ గలవి. ఓ కన్న తల్లి కవలలు. అవే తియ్యనైన తీపి రోగం. కమ్మనైన **B.P.** రోగం. రెండూ తోబుట్టువులు గనుక. జంటగా చేరి వెంటబడుతూ ఉంటాయి. మన బ్రతుకుల్లో సగ కాలమైనా సాగకముందే, **(30-40** సం॥ల వయస్సులోనే) రంగ ప్రవేశం చేస్తాయి. ప్రతి ఇల్లూ ప్రతిఒళ్లూ పట్టి చూస్తాయి. రుచులను అభిరుచులను అందించే ఈ జంటను ఉన్నవారు ఉబుసుపోక ఆహ్వానిస్తూనే ఉంటారు. అంతేగాదు ఆదరణగా గూడా చూచుకుంటారు. నిరాదరణ గలవారు అరుదు. వారు గూడా భరించలే మన్న భయంతోనే దూరమౌతారు. ఈ జంట సంపన్నుల యింటను స్థూలమైన ఒంటిని, అంటిపెట్టుకొని ఉంటాయి. కాయకష్టం చేసే వారి వంక కన్నెత్తైనా చూడవు. అందుచేతనే ఈ జంట సంపన్నుల పంట అని చెప్పాలి.

ఈ రోజులలో ప్రతి ఇంట రుచులు-అభిరుచులు బాగా పెరిగాయి. వివిధ రుచులు విపణి వీధిలో విచ్చల విడిగా విహరిస్తున్నాయి. ఏ వీధిలో జూచినా, తాజాపిండి వంటల షాపులే. ఏ పేపర్లో జూచినా రుచి - అభిరుచి, ఘుమ-ఘుమలు అన్న శీర్షికల్లో స్వీట్సు - హాట్సు-ఖాట్సు - తయారీ విధానాలు తరచుగా అందించబడుచూనే ఉన్నాయి.

మనం తినే షడ్రుచులలో మొదటిది, మధురం. అది అధికమైతే అందించబడేదే ॥మధుమేహం॥ దీనినే సుగర్ **(Sugar)** డయాబిటీస్ **(DIABETIES)** అనియు అంటారు. దీనినే తెలంగాణా, ప్రాంతీయులు తీపిరోగమంటారు. ఈ తీపి రోగం వల్ల సంక్రమించే - వివిధ రోగాలు గూడా తియ్యగానే ఉంటాయి.

ప్రథమ ముద్రణ - 2000 ప్రతులు
1998 జనవరి

వెల : రూ 10=00

అయిదవ - పుష్పము

అంకితము

మా జ్యేష్ఠ సోదరులు శతాయుష్మంతులు, నిరాడంబరులు,
నిస్స్వార్థ పరులు త్యాగమూర్తులు

కీ॥శే॥ శ్రీ వేగిరాజు సుబ్బరాజుగార్కి

అందించిన అయిదవ పుష్పం
స్మృత్యంజలితో

డా॥ వి.వి. రామరాజు

8. మనస్సును, నిర్మలంగాను-నిర్భయంగాను-నిశ్చింతగాను, నిజాయితీగాను; నిగూఢంగాను ఉంచుకోవాలి.

9. భయభ్రాంతులు, దురాశా, కామక్రోధాలు, దుఃఖ శోకాలు, దుర్మార్గాలకు బహుదూరంగా ఉండాలి.

10. భక్తి-ముక్తి-శక్తి-విరక్తి మార్గాలలో పయనిస్తూ, దైవీసంపదను దరిజేర్చుకోవాలి. అసురీ సంపదను అణగద్రొక్కాలి.

మధుమేహ - రోగుల - ఆహార విషయాలు

మధుమేహవ్యాధి మహారోగమేమీ గాదు కోరి తెచ్చుకున్న కోరికల రోగము; సుఖాలనాశించి తెచ్చుకున్నదే ఈ సుగర్‌రోగము. ముఖ్యంగా, సుగర్ రోగులకు తినిన అన్నము సరిగా వంటబట్టదు. అందుచేత దేహము ఆహారమును కోరుతూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా గ్లూకోజు పదార్థం వంటబట్టక - మూత్రములో కలిసిబైటకు పోవుచుండును, రక్తంతో కలిసి కుళ్ళి పోవు చుండును, అందుచే, భోజనం మీద-తీపి పదార్థముల మీద కోరిక ఉంటుంది. అందువల్ల అందుబాటులో నున్న వారు అదనంగా తింటారు.

అట్టి తిండే అనేక అనర్థాలను అందిస్తూ ఉంటుంది. గ్లూకోజు పదార్థము వంటబట్టి నందువల్ల దేహము నందలి ధాతువులు క్షీణించి నీరసించి పోతూ ఉంటాయి. అందువల్ల సుగర్ గల సుఖభోగులు. ఆహార-విహారములను మార్చుకొనక మందులనాశ్రయిస్తే మరికొన్ని కొత్తరోగ లక్షణాలొస్తాయి.

మధుమేహరోగం - ఆహారపట్టిక

ఉదయం టిఫిన్ (ఉపాహారము) ఇందులో పిండిపదార్థములుండరాదు.

ఇడ్లీలు:- వరినూక పిండిపదార్థం ఉండరాదు. మినపపిండిలో వరినూకకు బదులుగా, పొట్ల-బీర-తోటకూర-క్యాబేజి-కాలీఫ్లవర్-వగైరా కూరలు సన్నగా మెత్తగా తరిగి మినపపిండిలో యీ కూరలు కలిపి, ఇడ్లీ పాత్రలో, యిడ్లీలు వేసి ఉడికించి-అందులో కాయగూరలువండి పోపు పెట్టిన కూర పలుచని సాంబారు ముక్కలతో తిని, పాలుగాని, హెర్బల్ టీగాని-మజ్జిగ గాని త్రాగవలెను. 10గం॥ల సమయంలో ఒక గ్లాసు మెంతిమజ్జిగ త్రాగవచ్చును.

మధ్యాహ్నం 12 గం॥ల వేళ భోజనం

50 గ్రాముల బియ్యంలో 200 గ్రాముల-కాయగూరలు పైన జెప్పినవి సన్నగా తరిగి, కుక్కరు గిన్నెలో కలిపి పెట్టినచో, బియ్యం-కూరలు కలిపి 300 గ్రాముల కిచిడీ అన్నం తయారగును. అందులో ఆకుకూరలు కాయ గూరలతో చేసుకొన్న కూరలు రసం, మజ్జిగలతో భోజనం చేయవలయును. కూరలు ఆకలిని బట్టి కొంచెం ఎక్కువైనా తినవచ్చునుగాని, బియ్యం 50 గ్రాములకు మించరాదు. భుజించినపుడు పొట్ట బరువు అనిపించగూడదు. సాయంత్రం 3 to 4 గం॥లు మధ్యలో నానబెట్టిన పెసలు, గోధుమలు, శనగలు మొక్కలను కొద్దిగా తిని మెంతి మజ్జిగ వాడవలెను.

సాధారణముగ వయస్సును బట్టి; సిష్టోలిక్ యువకులలో 120 నుండి వయస్సు పెరిగే కొలదీ 130/140/150/160 వరకు ముసలితనం వచ్చే కొలది పెరుగుచుండుట. సహజమే గాని డయోష్టోలిక్ వయస్సును బట్టి పెరగరాదు. 60 సం॥లు వరకు 80/ ఉంది. 60 దాటిన తర్వాత 90/ వరకు ఉండవచ్చును గాని, అది 100 కి 110/కి పెరిగితే ముసలి వారైనా సరే **B.P.** ఉన్నట్లేనని గ్రహించి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొనుట అతిముఖ్యము.

మీరు మందులు వాడి **B.P.** వ్యాధికి మాత్రం-ఆహారంలో మార్పు లేకుండా కంట్రోలు చేద్దామని మందు బిళ్లలు తరచు వాడుట మాత్రం మహాప్రమాదమని తెలియండి. జిహ్వాను జయించి రుచిని కల్పించే ఉప్పును, ఉప్పుతో తయారైన-పచ్చళ్లు-తినుబండారాలు. చిరుతిండ్లు ఊరగాయలు, ఉప్పు చాపలు మానకపోతే మాత్రం-భవిష్యత్తులో బ్రతుకంతా అతుకే అయిపోతుంది. మీరు మందులతో కంట్రోలు చేస్తున్నామనుకొనేది భ్రమగానే మిగిలిపోతుంది. దాని ప్రభావము అతి బలీయము. బ్రతుకునే భయంకరముగా మారుస్తుంది. కొందరికి దాని ప్రభావంతో కాలుచెయ్యి పడిపోతాయి. కొందరికి నోరే పడిపోయి మాటలు రావు. కొందరికి మతి చెడిపోయి పసిపిల్లలై పోతారు. కొందరు కోపతాపాలు-ఏడుపులు పెడబొబ్బ లతో బాధపడతారు. జీవితమే తారుమారౌతుంది. గనుక ఆత్మసోదరులారా! ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకొనండి ఆహార, విహార, నియమాలను పాటించండి. సాత్త్వికాహార సేవనం, సాత్త్విక జీవనం, కొనసాగించండి. మీవైన సుఖ శాంతులను పొందండి.

ఈ **B.P.** - సుగర్ వ్యాధులు మాత్రం ఆహ్వానించి-ఆదరిస్తే వచ్చేవే గాని అంటుకొని వెంటబడి వచ్చేవి మాత్రం గావు.

B.P. కొలతలు :- **B.P.** నిర్ధారించుటకు రెండు కొలతలున్నాయి. శిష్టోలిక్ **(SYSTOLIC)** 2. డయోస్టోలిక్ **(DYOSTOLIC)** మన గుండె ఎల్లప్పుడు బృహద్ధమని (ప్రథమ శుద్ధరక్తనాళము) గుండా రక్తమును దేహములోని నలుమూలలకు అందించుచుండును. దానిలోని రక్త ప్రవాహ ఒత్తిడిని తెలుపునదే.**B.P.** (బ్లడ్‌ప్రెషర్) అంటారు.

1. 120-80- అంటే ఏమిటి? మన రక్తగమనంలో గల ఒత్తిడిని రెండు కొలతలతో గ్రహించుట. గుండె ఎల్లప్పుడూ రక్తమును చిమ్ముచుండును. అందుచే, గుండె సంకోచవ్యాకోచములు గలిగియుండును. సంకోచించుట అనగ, ముడుచుకొనుట, గుండెముడుచుకున్నపుడు ప్రవహించే రక్తపు ఒత్తిడిని తెలియజేయు కొలతనే సిష్టోలిక్ ప్రెషర్ అంటారు. ఇది గుండె కొట్టుకొనే దెబ్బకీ-దెబ్బకీ మధ్య విరామసమయంలో రక్త నాళముల అంతర్గత గోడలపై (కండములపై) పడే ఒత్తిడిని తెలియజేయు నదైయున్నది.

2. డయోస్టోలిక్ :- ఇది సంకోచించిన గుండె తిరిగి వ్యాకోచించినపుడు కొంత రక్తము తిరిగి గుండె వైపుకు ప్రవహించును. అట్టి స్థితిలో రక్తపు ఒత్తిడి తగ్గిపోవును. అట్టి సహజమైన ఒత్తిడిని తెలియజేయునదే డయోస్టోలిక్ ప్రెషర్ కన్నా- సిష్టోలిక్ ప్రోషర్ హెచ్చుగా ఉంటుంది. అందుచేతనే **B.P.** ప్రెషర్ చూచి నపుడు ఈ రెండు కొలతలను తీస్తారు. దానినే 120/80- అంటారు. అందులో 120 అంటే, మిల్లీమీటర్ ఆఫ్ మెర్క్యూరి **(MILLI METRE MERCURY)** అనియూ; 80/ అంటే డయోష్టోలిక్ (పెషర్ డయాస్టోలిక్ ప్రెషర్ అదే **M.M. of H.G..** మిల్లీమీటర్సు అన్నారు.

ప్రస్తుత మానవప్రపంచం వివిధ కృత్రిమ రుచులకు-అభిరుచులకు అలవాటు పడి, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు-పండ్లకు బదులుగా, వివిధము లైన, మత్స్య మాంసాదులు పిండివంటల, స్వీట్సు-హాట్సు, ఐస్‌క్రీములు, డ్రింకులను, కృత్రిమమైన-నిరీంద్రియ లోహ లవణములు, పంచదారలు కలిపి తయారుచేసుకొని తినుచున్నారు. ఈ కృత్రిమ లవణములు, సారూప్యము జెంది, జీర్ణాది రసములకు ఉపకరించకపోగా -నీటిలో గరిగి మనలోని ద్రవరూపములైన-రస,రక్తాదులలో-కలిసి, రసవాహ నాడులను-రక్తవాహనాడులను-చర్మమును గట్టి పరచుచున్నవి. అందుచే- చర్మం గట్టిబడి ముడుచుకొని పోయి ముసలితనము అందించబడు చున్నది.

పూర్వాచార ప్రకారం అరుదుగా అప్పుడప్పుడూ, తినే కాయగూరలు- ఆకుకూరలను గూడా నాగరికత పేరుతో పైనున్న చెక్కులను తీసివేయుట వల్లను ఆకుకూరలు లాంటి వాటిని సన్నగా తరిగి కడుగుట వల్లను - వండి వార్చుట వల్లను-వండి పిండుట వల్లను పైనున్న తేడు (ఫైబర్) పదార్ధములను తీసివేయుటవల్లను, పప్పులు ధాన్యాదులు, పాలిష్ చేసిన బియ్యం మాత్రమే వాడుట వల్లను, ఆకొద్దిపాటి లవణములు గూడా మన దేహములకు అందవు. రుచి గూడా తగ్గును. అందుకు ప్రత్యామ్నాయంగా, కృత్తిమ లవణములను నూనెలు, మాసాలాలు పులుసుప్పు ఖారములు కలిపి తినుటవల్ల - సహజ లవణములు లోపించుచున్నవి. అందుకు ప్రత్యామ్నాయంగా కృత్రిమంగా; వ్యాపారరీత్యా, వివిధ విటమిన్సు - సాట్సు పేరుతో, వివిధ రంగుల డబ్బాలు వెలువడు చున్నవి. ఆ కృత్రిమాలను తిని సంతృప్తి పడుచున్నారే గాని, సహజ లవణముల లోపంవల్ల అనేక కొత్తకొత్త వ్యాధులు సంక్రమించుచున్నవని

తెలియుచున్నది. అందుకు, వివిధ క్రొత్తమందులు తయారగుచున్నవి. ఈ విధంగా మానవజీవితం రోజురోజుకు కృత్రిమ మార్గంలో పయనించి దిగజారిపోయి అశాంతితో అలమటించుచున్నది. శాంతి లేదు గాని శాంతి సంఘాలు మాత్రం అధికమైనాయి. అందువల్ల అల్లరులు ఆర్భాటాలేగాని ఆత్మశాంతులు మాత్రం లేవు.

B.P. రక్తపోటు - అంటే ఏమిటి?

రక్తపోటు అంటే రక్తప్రవాహ ఒత్తిడిని తెలిపేది. ఇది ప్రతి మనిషికి ఉంటుంది. అయితే ఈరక్తపోటు అధికంగా గాని -అధమంగా గాని ఉండరాదు. రక్తపోటు అనే దానిని ఆంగ్ల భాషలో బ్లెడ్‌ప్రెషర్ - **BLOOD PRESSURE)** అంటారు. దానినే కుదించి **B.P.** అన్నారు. అందరికీ ఒకే విధంగా ఉండక పోయినప్పటికి, దీనికి ఒక పరిధిలో కొలతలు నిర్ణయించారు.

B.P. అనేది వారివారి వయస్సును బట్టి - దేహదారుఢ్యమును బట్టి మనోవేగములను బట్టి కొద్ది తేడాలతో నుండును. అయినప్పటికిదీ కొక పరిధి ఏర్పాటు చేశారు. అదే **80+**వయస్సు **(Age).**

ఉదా:- **40** సం॥లు వయస్సు గలవారికి **80+40=120/80,** ఉండ వచ్చును. అట్లే **50** సం॥ల వారికి **80+50=130/80** ఉండవచ్చును. అట్లే **60** సం॥ల వారికి **80+60=140/80** ఉండవచ్చును. అయితే- షష్టి పూర్తి తర్వాత వార్ధక్యం సహజంగా వస్తుంది గనుక **70** సం॥ లవారికి **80+70=150/90** ఉన్నా ఫరవాలేదు. అట్లే **80**సం॥లవారికి **80+80=160/90** కిమించి ఉండరాదు.

కాయలనుండి-ఆకుల నుండి లభ్యమయ్యేవే సిలీంద్రియ లవణములు (ఖనిజ లవణములు). అవి చెట్ల ఆకులు-కాయలు-పండ్లలో చేరుటవల్ల, సూర్యరశ్మితోను ప్రాణవాయు సంసర్గము తోను, అందలి దోషములు హరింపబడి, సూక్ష్మరూపమును దాల్చి యుండును. అట్టి సిలీంద్రియ లవణములు మన ఇంద్రియములలో సులభముగా సారూప్యము చెంది పోవును. అట్టి లవణములు మనం తినే ఆహారమును జీర్ణింపబజేయును. మరియు - రస, రక్తనాడులకు బిగిని (టెన్షన్) కల్పించును. అట్టి సిలీంద్రియ లవణముల లోపమువల్ల **Low B.P.** లోపము వల్ల వచ్చే వీలున్నది.

2. నిరీంద్రియ లవణములు :- వీటినే లోహ లవణములందురు. ఇవి కొన్ని ఘనీభవించినవి. కొన్ని ద్రవరూపములైనవి గానుండును. ఉదా:- సముద్రపు నీరు ఉప్పుగా నుండును. ఆ నీటిని సూర్యరశ్మితో తప్తము చేయుట వల్ల ఆ వేడికి అందలి సోడియం సాల్టు ఘనీభవించి (క్లిష్టల్సు) కట్టి ఉప్పు గల్లు గా ఏర్పడును. అదే సులభముగా లభ్యమయ్యే లవణము గనుక దానిని మానవులంతా రుచికొరకు ఉపయోగించుటకు అలవాటు పడ్డారు. అట్టి సోడియం సాల్టులు చవుకగా అందరికి అందుబాటులో లభ్యమగుట వల్ల -లక్షాధికారి నుండి భిక్షాధికారి వరకు ఉప్పు రుచికి అలవాటుపడి మనం తినే పదార్థములో, విపరీతంగా ఉప్పును కలిపి తినుచున్నాము. ఆ ఉప్పులో సోడియం క్లోరేడ్ అధికంగా నుండును. దాని స్వభావ రీత్యా అది నీటిలో కరిగి మనలో ప్రవేశించి, రసవాహనాడులను, రక్త వాహనాడులను నాడీమండలమును చర్మమును గూడా గట్టి పరచుచున్నది. అందువల్ల పైన వివరించినట్లు అనేక మొండివ్యాధులతో బాటు **B.P.** పిలవకుండా ప్రవేశించుచున్నది.

వికారముల నందించును. అంతే గాదు అతినీరసము- అలసత్త్వము పీడించుచుండును. కొందరిలో భయము ఆందోళనలు హెచ్చుగా నుండును. ప్రతిపనిని నీరసం వల్ల వాయిదా వేయుచుందురు. తిని పరుండాలన్న కోరికలుండును.

LOW B.P. ఎందుకొస్తుంది?

మనదేహంలోని అంతరవయవములను - చర్మమును - మృదువుగా నుంచుటకు స్థితి స్థాపకశక్తి **(ELASTIC)** గలిగి యుండుటకు - ప్రధానమైనవి. మనలో సారూప్యము బొంది యున్న వివిధలవణములు, వాటినే హోమియో వైద్యవిధానములో ద్వాదశలవణములన్నారు. అట్టి లవణముల లోపము వల్లనే ముఖ్యముగా లో**B.P.** వచ్చేప్రమాదమున్నది.

ఈ లవణములలో రెండు రకములున్నవి.1. సిలీంద్రియ లవణములు అవే ఖనిజలవణములు. 2. నిరీంద్రియ లవణములు. అవే లోహలవణములు.

1. సిలీంద్రియలవణములు :- ఇవి ఇంద్రియ సంసర్గ లవణములు, లవణము లన్నియూ భూగర్భము నుండియే లభించును. లవణములు నీటిలో సులభ ముగా కరిగిపోవును. అందుచే భూమిలోని లవణములు నీటితో సారుప్యము జెంది ద్రవరూపములో నుండును. భూమిపై పెరిగే - చెట్లు-మొక్కలు. పాదులు-ఆ ఉప్పునీటిని వ్రేళ్ల ద్వారా తీసుకొని అభివృద్ధి జెంది కాయలు-పండ్లు-గింజలకు ఆలవణములను అందించి అభివృద్ధి పరచును. అట్టి వివిధ లవణములు, వివిధ ఆకులలోను, కాయలలోను- పండ్లలోను చేరి యుండును. అట్టి పండ్లనుండి-

ఋతువులు. క్రమబద్ధంగా సాగుచున్నవి. అట్లే భూచరాలు భూమి మీదను... జలచరాలు నీటి యందును-ఖేచరాలు ఆకాశమునందును, వనచరాలు అడవులలోను సహజస్థితిలో సుఖంగా జీవయాత్ర సాగించు చున్నవి.

మానవుని మనుగడ

మానవుని మనుగడ మాత్రం-సృష్టికి విరుద్ధముగా సాగుచున్నదని తెలియుచున్నది. జలచరముల వలె నీటిలోను, ఖేచరముల వలె ఆకాశములోను, వనచరముల వలె అడవులలోను స్వేచ్ఛగా విహరించుటకు ప్రయత్నించుచున్నాడు గాని. తనదైన భూమి మీద మాత్రం సుఖంగా నిర్విచారంగా జీవయాత్ర సాగించలేక పోవుచున్నాడు. అనేది ప్రత్యక్ష ప్రమాణము.

సమస్త జీవరాసులు దైవనిర్ణయానికి కట్టుబడి, సహజ జీవనం సాగించుచున్నవి. అందుచేత వాటి ఆహారము లేవో వాటికి పుట్టుకతోనే తెలియును. అందుచే అవి తనదైన సహజాహారమును తింటూ సహజ జీవనం సాగిస్తూ నిర్విచారంగా జీవయాత్ర సాగించుచున్నవి. అడవులలో జీవించే మృగాలు మాంసాహారులై-జంతువులను ఎప్పటికప్పుడు వేటాడి తిని జీవయాత్ర సాగించుచున్నవి. అట్లే తృణాహారులైన జంతువులు గడ్డిని ఆకులలములను తిని ఆరోగ్యంగా జీవయాత్ర సాగించుచున్నవి. ఎంత ఆకలి ఉన్నా, పులి గడ్డి తినదు. పశువు మాంసము ముట్టదు.

మానవుడు మాత్రం తనదైన శాఖాహారమును పూర్తిగా విస్మరించి మృగాలు తినే మాంసాదులను, పశువులు తినే గడ్డిని, పక్షులు తినే

చేరవచ్చును. రానురాను 50To60 సం॥ల వారికి 140/80 వరకు ఉండవచ్చును. అయితే 60To70 సం॥ల వారికి వార్ధక్యం బాగా కనిపించే వారిలో 150/90 వరకు ఉన్ననూ ఫరవాలేదు. అది 160/90 కి మించినట్లయితే మాత్రం- జాగ్రత్తలు తీసుకొనుట అతి ముఖ్యము. వయస్సు మాత్రం - 70 to 80 సం॥లకు పైబడి పెరిగినప్పటికిని మాత్రం - 160/90 కి పైబడి పెరగరాదు. అంతకంటే పెరిగితే మాత్రం నిర్లక్ష్యము చేయక శ్రద్ధ తీసుకొనుట అతిముఖ్యము.

అయితే కొందరు నడి వయస్కులలోను వృద్ధులలో 180/100 - 190/110. 200/100 220/120కి పెరిగి ఉంటే మాత్రం - తక్షణం వైద్య సలహాలనుపాటించుట అతి ముఖ్యము.

అధమరక్తపోటు : LOW. B.P.

మనకు ఉండవలసిన రక్తపు ఒత్తిడి కంటే తక్కువగా నుండేదానినే లోB.P. అంటారు. ఇది యువకులలో 90/70-ఉండవలసిన వయస్సులో 70/50 ఉన్నట్లయితే, లోB.P. అంటారు. అట్లే 100/80 ఉండవలసిన వయస్సులో 90/70 ఉంటే లో B.P.అంటారు. Low B.P. వ్యాధి గూడా ప్రమాదకరమైనదే గనుక అశ్రద్ధ చేయక తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొనుట అతిముఖ్యమని తెలియండి. లోB.P. గలవారిB.P. 70/60కి 60/50కి తగ్గిపోయిన వారికి హఠాత్తుగా నీరసమొచ్చి పడిపోవచ్చును. కొందరైతే కోమాలోనికిగూడా వెళ్ళి పోవచ్చును.అట్టి స్థితిలో కొందరికి ముఖపక్షవాతము గూడా రావచ్చును. (దీనినే ఫేషియల్ పెరాలిసిస్) అంటారు. ఇది అతి ప్రమాదమైనదిగాక పోయినప్పటికిని, వికారరూపము చేకూర్చును. మూతి వంకర-ఒక కన్ను మూతబడకపోవుట లాంటి

ఫలాదులను, పండులు తినే దుంపలనేగాక, జలచరాలను (చేపలను) భూచరాలైన జంతువులను వాటి రసరక్తాలైన క్షీరములను, ఖేచరాలైన పక్షులను గూడా తినుటకు అలవాటు పడి జీవయాత్ర సాగించుచున్నారు గాని, తనదైన శాంతి సుఖాలను పొందలేక-అశాంతితో ఆవేదన పొందు చున్నాడు.

అంతేగాని తనదైన సహజాహారమును గూర్చి విచారించినవారు, కనిపించరు. వచ్చిన వ్యాధులను నిరోధించుటకు, వివిధ మందులను కోటాను కోట్లు ఖర్చు బెట్టి రీసర్చిచేసి గ్రహించుటకు ప్రయత్నించు చున్నారు గాని, రోగము రాకుండా తనదైన సహజాహారమును గ్రహించి జీవయాత్ర సాగించాలన్న తలంపు ఏ ఒక్క విజ్ఞునిలోను మేధావులలోను కనిపించుట లేదు. అందుచేతనే మానవలోకం కామక్రోధాలతోను దుఃఖశోకాలతోను- విచారకర జీవయాత్ర సాగించుచున్నది.

B.P. కొలతల వివరాలు

B.P .అనేది రక్త గమనమును-గుండె ఒత్తిడిని గూర్చి వివరించున దైయున్నది. బాల్యంలో పాలుతోటి పెరిగే పసిబిడ్డలకు **B.P.** అత్యల్పముగ 56/40, మాత్రముండును. క్రమంగా పిల్లలు పెరిగి ఉప్పు-కారాలతో గూడిన వండిన పదార్థాలు తినే బాలురకు అనగ 15 to 16సం॥ల వయస్సు వచ్చేసరికి 90/70 కి లోపుగనే ఉండును. క్రమంగా 20 to 25 సం॥లు వయస్సు వచ్చి సంసార బాధ్యతలు-మానసిక ఒత్తిడి పెరిగేసరికి 100/80కి లోపుగా నుండును. క్రమంగా గృహస్థులై గృహభారాలు పైబడ్డ వారికి, (30 సం॥లోపు) 110/80 కి చేరవచ్చును. 40 సం॥లు దాటిన వారికి- కుటుంబ భారాన్ని బట్టి 120/80కి

చున్నవి. అందువల్ల వచ్చేదే ఈ B.P. మహమ్మారి వ్యాధి. అట్టి ఉప్పును మనపిల్లలకైనా చిన్నతనం నుండి అలవాటు చెయ్యకుండా ఉంటే వంశానుగతంగా వర్థిల్లే ఈ B.P. రోగం మటు మాయమై పోతుంది. రుచికి అలవాటు పడ్డ మనం ఉప్పును చిన్న తనం నుండి ప్రతిదానిలో కలిపి తినుట వల్ల నాళాలు గట్టిబడి 60To 70 సం॥లకు రావలసిన ముసలితనం 40 to 50 సం॥లోపుగనే వచ్చి కూర్చుంటు న్నది. ఉప్పును ఒక సంవత్సరం పాటు పూర్తిగా నిషేధించగలిగితే, B.P. రోగమే గాక, సమస్త చర్మవ్యాధులు, తామర-సొరియాసస్ లాంటి కుదరని మొండి వ్యాధులు కూడా పూర్తిగా నివారింపబడును. అన్నది మా స్వాను భవము ప్రత్యక్షప్రమాణము.

సృష్టిలో గల సమస్త చరాచర జీవరాసులకు ధర్మములున్నవి. అట్లే సృష్టికి మూలమైన పంచభూతములు ధర్మప్రకారమే సంచరించుచున్నవి. అందువల్లనే సృష్టిగమనం క్రమబద్ధంగా ముందుకుసాగుచున్నది. సృష్టికి మూలమైన ఆదిపురుషుడు సూర్యభగవానుడు క్రమం తప్పకుండా సెకండు గూడా తేడా లేకుండా ఉదయించి వెలుగును ప్రసాదించి రోజంతా వెలుగును జీవ శక్తులనందించి క్రమబద్ధంగా అస్తమించు చున్నాడు.

అట్లే చంద్రగమనం గూడా సాగుచున్నది. అట్లే వరుణదేవుడు వర్షించి సమస్త చరాచర జీవరాసులకు జలము నందించుచున్నాడు. అట్లే వాయుదేవుడు అన్ని జీవులకు ప్రాణశక్తి నందించి సజీవముగా నిలబెట్టు చున్నాడు. అట్లే భూమాత. మన భారమును మోస్తూ సమస్త ఆహారపదార్ధ ములను ఉత్పత్తి జేసి అందించుచున్నది. అట్లే మూడు కాలములు. ఆరు

ఉప్పుతెచ్చే ముప్పు

ఉప్పువల్ల అనేక ముప్పులున్న వన్న సంగతి గ్రహించిన పెద్దలు, ఉప్పును నీచస్థానంలో నుంచారు. గాని దానిని ప్రస్తుత మానవలోకం మాత్రం పూర్తిగా విస్మరించారు. ఉప్పును చేతులో వేస్తే పాపం ఉప్పును దానం పడితే దరిద్రం- అవిఎన్ని నియమాలను పెట్టినా, దాని రుచికి అలవాటు పడ్డ మానవులు మాత్రం - ప్రతిపదార్ధం ఉప్పు తోనే తయారు చేసుకొని తింటున్నారు. అట్టి ఉప్పులో నుండి ఉద్భవించిందే ఈ**B.P.** రోగం, ఉప్పును విసర్జించగలిగితే **B.P.** ప్రసక్తే లేదు.

ఉప్పులో సోడియం క్లోరేడ్ ఉన్నది. అది ప్రతి పదార్ధమును గట్టి పరచును. అంటే కంపోజ్ చేసిపెట్టును. అందుకే ప్రతి పదార్ధము కుళ్లిపోకుండా చెడిపోకుండా ఉండాలంటే ఉప్పులో ఊరబెట్టుకొని నిల్వబెట్టు కొందురు. మన ఆదిమానవులకు ఉప్పంటే తెలియదట. క్రమంగా మానవుడు మనస్సును పెంచుకొని, తన ఆహార పదార్ధం అదనంగా దొరికినపుడు, దానిని నిలవబెట్టు కొనుటకు ఉప్పును ఉపయోగించుటకు అలవాటు పడ్డాడు. అట్టి ఉప్పులో ఊరిన పదార్ధాలు తినుటవల్ల ఉప్పు రుచికి అలవాటుపడి ప్రతిదాంట్లోను ఉప్పు కలిసి రుచిని కల్పించుకొని, తినగూడని పదార్ధములను గూడా ఉప్పుతో తయారుచేసుకొని తినుటకు అలవాటుపడ్డాడు.

ఉప్పుకు కరిగే స్వభావమున్నది. గనుక కరిగి ప్రతిదానిలోను సమ్మిళితమై పోవును. అందుచేత మనం నిత్యం తినే ఉప్పు మనలోని రసరక్తాలలో చేరి పోవును. అందువల్ల అతిమృదువైన మన రస-రక్తనాడులు. చర్మము గూడా మృదుత్వమును గోల్పోయి ఘనీభవించు

పిల్లలకు వివాహాల ఒత్తిడి, కట్నాల వత్తిడి, ఆస్తి గలవారికి పన్నుల ఒత్తిడి, అప్పులు గలవారికి రుణాల ఒత్తిడి. ఈ విధంగా ప్రతివారి మనస్సులలోను విపరీతమైన ఒత్తిళ్ళు పెరిగి-అందరి మనస్సులలోను విపరీతపు ఆలోచనలు అనే టెన్షన్సు బాగా పెరిగాయి. అందువల్ల ప్రతి వ్యక్తిలోను హైపర్‌టెన్షన్ అనే **B.P.** వ్యాధులు పెరిగాయి.

ముఖ్యంగా విందులు, వినోదాలు, వివిధ మత్తుమాదక ద్రవ్యాలు విపరీతంగా పెరుగుట వల్ల **B.P.** వ్యాధులు తీవ్రరూపమును దాల్చుచున్నవి. ప్రస్తుత నాగరికలోకంలో విందులు-మందులు విపరీతంగా పెరిగిపోయాయి. అందువల్ల ప్రపంచంలో **B.P.** సుగర్ వ్యాధులు ప్రధమస్థానంలో ప్రభావించుచున్నవి. సృష్టిలోని మానవుడు ఏ పనిచేసినా బ్రతుకు తెరవుకే అంటారు. ఉదా:- ఉద్యోగి, ఉద్యోగం చేసినా, వర్తకుడు వ్యాపారం చేసిన-రైతు వ్యవసాయం చేసినా పొట్టకూటికే నంటారు. అందుకే పెద్దలు "కోటి విద్యలు కూటి కొరకే" నన్నారు. గాని ప్రస్తుతం బ్రతకటానికి తినేవారు కనిపించరు. మనిషి ఎంత తినగలడు అనేది ప్రశ్న గాదు. ఎంత జీర్ణించుకోగలదు అనేదే ముఖ్య ప్రశ్న? తినిన ఆహారం సంపూర్ణముగా జీర్ణమయ్యే వారికి లభ్యమయ్యేదే ఆరోగ్యం అజీర్ణం గలవారికి అందేదే రోగం. అజీర్ణం అన్ని రోగాలకు మూల కారణం. అందుచేత మానవుడు తన విజ్ఞానమును-మందులు-మాకులు-విందులు- వినోదాలకు గాకుండా మానవాహారమేది? ఏమితినాలి? ఎప్పుడు తినాలి? ఎంత తినాలి? ఎందుకు తినాలి? అని తెలుసుకొని మానవాహారమేదో తెలుసుకొని అట్టి అమృతాహార సేవనం చేసిన వారు అందరికి ఆరోగ్యము ఆనందము అందుతాయి.

ఆరోగ్యవంతుడెవడు?

శ్లో॥ నిత్యం హితమితాహార-విహారసేవీ-విషయేష్వసక్తః

సత్యపరః -క్షమావాన్-ఆర్తోపసేవి-భవతీఅరోగపి॥ అన్నది శాస్త్రం

తాత్పర్యం:- ఆరోగ్యవంతుడెవరు అంటే? ప్రతినిత్యమూ దేహోపయుక్తమైన ఆహారమును మితముగా సేవించువాడు. విషయ సుఖముల యందు ఆసక్తి లేనివాడు. సత్యమును పలుకువాడు. సత్యజీవనము చేయువాడు. ఓర్పు గలవాడు ముఖ్యంగా ఆర్తులు-అనగా బాధలు పడేవారికి సేవల నందించువాడు మాత్రమే. సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యవంతుడు అని పై శ్లోకార్ధము.

ఆరోగ్యమనేది కేవలం శారీరకమైనదే మాత్రం గాదు. మనోవాక్కాయ - కర్మలన్నియూ ఆరోగ్యమైనవిగా నిర్వహించువారే ఆరోగ్యవంతులు.

అయితే ప్రస్తుత మానవ ప్రపంచమంతయూ అనారోగ్యముతోనే అలమటించు చున్నది. అన్నింటికి అతి ముఖ్యమైప మానసికారోగ్యం ప్రస్తుత మానవ నాగరిక ప్రపంచంలోనే మరుగైపోయింది. ఈ అధునాతన ప్రపంచ గమనం అతి వేగంగా ముందుకు సాగుచున్నది. చదువుకొనే పిల్లల నుండి-రిటైరైన ఉద్యోగులు వరకు సమయం చాలక పరుగులు పెరిగాయి. జనాభా వత్తిడి- ఇళ్లు-ఆహారపు ఒత్తిళ్లు బహుళంగా పెరిగాయి. చదువుకున్న వారికి ఉద్యోగపు ఒత్తిడి, చదువురాని వాడికి బ్రతుకు తెరవు ఒత్తిడి, వ్యవసాయదారునికి కూలీల ఒత్తిడి- కాలవైపరీత్యాల ఒత్తిడి, చదువుకునే పిల్లలకు, వివిధ చదువుల ఒత్తిడి, భుజించేవారికి, ధరల ఒత్తిడి, వ్యాపారులకు లాభనష్టాల వత్తిడి, వయస్సు వచ్చిన

3. ఏవో శబ్దాలు వినిపించుచూ, చెవులు ఓరుగానుండుట.

4. మెడపూసలు-వెనుక చిన్నమెదడు వద్ద తలనొప్పిగా నుండుట. చిరాకు కోపం.

5. తరచు వేడిచేసినట్లుండి-ముక్కుల వెంట అప్పుడప్పుడు రక్తంబడుట

6. తలబరువు మెడ నరాలులాగుట కలతనిద్ర- ఆందోళన అధికంగా నుండుట.

7. అనుమానము-భయము-కోపము, ఉద్రేకములు అదుపు దప్పివచ్చుట.

8. కలతనిద్ర-పీడకలలు-నీరసము-విసుగు విచారములుంటాయి.

ఈ విధంగా **B.P.** వ్యాధివల్ల అనేక అవలక్షణములు కనిపించుచున్నా ఇవి వ్యాధి లక్షణములుగా తెలుసుకొన లేకపోవు వారు హెచ్చుగా నున్నారు. మరికొందరిలోనైతే- ఎంత **B.P.** పెరిగినప్పటికి, ఏమీ తెలియదు. కొంచెం తొందరపాటు - ఆందోళన కోపములు కనిపిస్తూ ఉన్నా అవి సహజాలుగా భావించి, వాటిని గూర్చి విచారించరు.

అట్టివారిలో వారు నిర్వహించే కార్యక్రమాలలో ఏవో పెద్దలోపాలు అవరోధాలు అధిక నష్టాలు - కష్టాలు వచ్చినపుడు ఒక్కసారి **B.P.** పెరిగిపోయి చిన్న మెదడులో రక్తనాళములు చిట్లి పక్షవాతంలాంటి భయంకర వ్యాధులు సంక్రమించే ప్రమాదమున్నది.

5. ముప్పుతెచ్చే ఉప్పును, అనేక మార్గాలలో, తినుబండారాలలో-ఉప్పుపచ్చళ్ళు ఊరగాయలు ఎండుచేపలు మాంసాదులు-మసాలాలు. పులుసుప్పు కారాలు, ద్వారా అధికంగా సేవించుట.

6. వేళాపాళాలేని భోజనాలు-అక్కరలేని ఆలోచనలు-అత్యాశలు-ఆందోళనలు ఆవేదనలు-ఆరాటములు-పగటినిద్రలు రాత్రిజాగరణలు.

7. ఎండగాలి ఎరుగక పోవుట, ఎయిర్‌కండిషన్లలో పవ్వళించుట.

8. 40సం॥ పైబడి గూడా, నియమనిష్ఠలు లేకుండా జీవయాత్ర సాగించుట.

9. వంశానుగతంగా వర్ధిల్లు రోగము, కర్మాను గతంగా కనిపించు రోగము.

10. మలబద్ధకమును పెంచుకొనుట, మంచినీరు తక్కువ త్రాగుట మసాలాలు మజాగా భుజించుట-మందులను విందులుగా వాడుటవల్ల వెంటనే వచ్చును.

11. వివిధ వ్యసనాలు - చుట్ట - బీడి - సిగరెట్ - కాఫీ - టీ, బ్రాంది, విస్కీ, సారాయి త్రాగుట.

12. మలమూత్రములను ఆపుజేయుట, అతిమైథునము, అతి ఆలోచన అనిద్ర-మొదలైన అనేక కారణాలవల్ల B.P. వ్యాధి వచ్చే వీలున్నది.

B.P పెరిగినపుడు కనిపించే - లక్షణములు

1. ప్రతిచిన్న పనికి అలిసిపోవుట, ఓర్పు-నేర్పు-పట్టుదల తగ్గిపోవుట.

2. తల తిరిగినట్లుండుట. అపుడపుడు ఎవరో తోసినట్లు వడకలో తూలుట.

దీనిని బట్టి ప్రతినిమిషాని కొక్కసారి మనలోని రక్తమంతా శుభ్రపడుచున్నదని తెలియుచున్నది. ఇంతటి బృహత్తర కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించే , గుండె, రక్తనాళములు, అందులో ప్రవహించే రక్తము-ఆరోగ్యవంతముగా ఉన్నప్పుడే మనం సంపూర్ణారోగ్యవంతులమనాలి. అట్టి ఆయువు పట్టైన గుండెపై ఒత్తిడిని పెంచి బలహీనపరిచేదే ఈ **B.P.** వ్యాధి అని తెలియండి. అట్టి **B.P.** వ్యాధిని ఏ ఒక్కరూ నిర్లక్ష్యం చేయరాదు. అందువల్ల అనేక అరిష్టములు చేకూరే ప్రమాదమున్నదని గ్రహింతురుగాక! ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచంలో **40**సం॥లు పైబడ్డ ప్రతి వారూనూ **B.P.** టాబ్లెట్సు వల్ల కంట్రోలులో నున్నదని చెప్పుకొని సంతసించుచున్నారు. గాని ముందున్న ముప్పును గూర్చి విచారించుట లేదు.

ముఖ్యగమనిక :- మనదేహము నలుమూలలకు రక్తము నందించు అన్ని రక్తనాళముల పొడవు దాదాపు-పీల-స్థూల దేహములను బట్టి, **3500 K.M.** లనుండి **4500K.M.** ల పొడవుండునని శాస్త్రజ్ఞుల అంచన. ప్రతి నిమిషానికొక్కసారి ఇంత దూరం రక్తాన్ని చిమ్మే గుండె శక్తి రోజుకు ఎంత? అని విచారిస్తే, ఒక రోజుకు మన గుండె ఖర్చు పెట్టే శక్తి నిలువ బెడితే-కొన్ని టన్నుల బరువును-అవలీలగా ఎత్తవచ్చు నంటున్నారు. విజ్ఞులైన శాస్త్రజ్ఞులు, అట్టి గుండెకు మనం ఎంత విశ్రాంతి నివ్వగలుగుచున్నాము అని విచారించువారు కనిపించరు. అట్టి ఆయువు పట్టైన గుండెను బలహీన పరిచేదే ఈ **B.P.** వ్యాధి అని తెలియండి. అట్టి **B.P.** రోగాన్ని మాత్రలతో మభ్యపెట్టి-ఆరోగ్యవంతులమని ఆనం దించకండి.

అట్టి గుండెకు ప్రాణశక్తిని పెంచి, విశ్రాంతి నందించే, ప్రాణాయామాది, అష్టవిధ కుంభకాల నభ్యసించి, ప్రాణశక్తిని పెంచుకొని గుండెకు విశ్రాంతినిచ్చి బహుకాలం జీవించి, మానవ జీవిత పరమావధికి మార్గమునందించిన మహానుభావులే మన పూర్వ ఋషిపుంగవులు.

ప్రస్తుత నవనాగరిక మానవప్రపంచం, యోగమార్గములకు విస్మరించి భోగమార్గముల ననుసరించి, అనారోగ్యవంతులై, తాత్కాలిక బాధోపశమ నము నందించే అనేక వేల విషపు మందుల కలవాటు పడి, దారీ తెన్ను తెలియకున్నారు.

B.P. వ్యాధిగ్రస్తులు ప్రతినిత్యం బ్రతుకంతా మందులు వాడక తప్పదంటున్నారు. డాక్టరు మహాశయులు.

రక్తనాళములు - గట్టిపడుటకు కారణములు

1. దేహనిర్మాణమునకు-దేహపోషణకు అవసరమైన, ఆరోగ్య ప్రదమైన ఆహారమును అందించలేకపోవుట.

2 మనం తీసుకున్న ఆహారం సరిగా జీర్ణమై వంట బట్టకపోవుట.అందుకు అవసరమైన జఠరాగ్నిని పెంచే శరీరశ్రమలు దేహపరిశ్రమ లేకపోవుట.

3. జరుగుబాటును బట్టి హాయిగా తిని జాయిగా నిద్రించుట.

4. దేహశుద్ధికి-రక్తశుద్ధికి అవసరమైన ఎండగాలి తగలకపోవుట దేహ పరిశ్రమలు యోగవ్యాయామములు-గమన వ్యాయామములు తెలియక పోవుట. తెలిసిగూడా ఆచరించకపోవుట.

గూడా లేకుండా, అహర్నిశలు రక్తప్రవాహములు జరుగుచున్నవన్నమాట. ఏజీవిలోనైనా రక్త ప్రవాహములు ఆగిపోతే, ఆక్షణంలోనే మరణమే శరణ్యమౌతుంది.

దాదాపు ప్రతిమనిషికి 40సం॥రములు దాటగనే, శరీరము నందలి రక్త నాళములోను, చర్మములోను, మృదుత్వం తగ్గి ఘనత్వమేర్పడును. అందుచేత మనలోని రక్త ప్రవాహములకు మార్గములైన పెద్ద రక్తనాళములు ఆర్టరీస్, లోని స్థితి స్థాపకశక్తి **(ELASTICK- POWER)** తగ్గిపోయి, మృదువుగా . మన్నరక్తనాళములు గట్టిబడిపోవును. అందుచేత రక్త ప్రవాహ వేగము మందగించును. అట్టి స్థితిలో రక్తం చివర్లకంటా అందాలంటే గుండె స్పందన పెరగక తప్పదు. అట్టి బృహద్ధమనులు గట్టి బడే కొలదీ రక్తపు ఒత్తిడి పెరుగుతునే ఉంటుంది. ఆ ఒత్తిడినే రక్తపోటు.**B.P.**(బ్లెడ్ ప్రెషర్) **Hypertision)** అంటారు.

చాలామందిలో వయస్సు పెరిగే కొద్దీ రక్తనాళాలు గట్టిబడుతూ ఉంటాయి. గాని అందరికి ఒకే వయస్సులో మాత్రం గట్టి బడవు. వారి వారి దేహతత్వాలను బట్టి, ఆహారవిహార నియమాలను బట్టి చేసే పనులను బట్టి, మనోభావములను బట్టి నివసించే ప్రాంతవాతావరణమును బట్టి - మార్పులుంటాయి. అందుచే-అందరికీ ఒకే వయస్సులో ఒకేవిధంగా **B.P.** ఉండదు. చత్వారం అంటే నలభై, అనగ 40 సం॥ల వయస్సు వచ్చేసరికి ప్రతివారికి కంటిచూపు తగ్గుట సహజము. అప్పుడు డాక్టర్లు పరీక్షించి దానికి తగిన పవర్ గ్లాసులతో కళ్లజోడు అందిస్తారు. అయితే అట్టి పేరు పొందిన చత్వారం గూడా అందరికి 40 సం॥లకు సరిగారాదు. కొందరికి 45 సం॥లకు మరి కొందరికి 45 to 50 సం॥లకు గాని చత్వారం వచ్చుటలేదు. అట్లే కొందరికి 40 సం॥లకే బట్టతలలు,

జుట్టు మొత్తం తెల్లబడిపోవుట, కొందరికైతే నోట్లో పండ్లన్నీ ఊడిపోవుట జరుగుచున్నది. ఇట్టి మార్పులన్నీ అందరిలోనూ ఒకే వయస్సులో రానేరావు. అందుచేత అందరికి 40 సం॥లు దాటగనే **B.P.** వస్తుందని చత్వారం వస్తుందని గాని సుగర్వ్యాధి వస్తుందని గాని, ఆర్థరైటిస్ (కీళ్లనొప్పులొస్తాయని గాని గ్యారంటీ లేదు) గాని, ప్రొద్దు తిరిగిన తర్వాత సూర్యుని ఎండప్రభావం తగ్గినట్లు- వయస్సు పెరిగే కొలదీ ధాతుబలం తగ్గి రోగబలం పెరిగే వీలున్నది. గనుక ముందు జాగ్రత్తగా వయస్సు పెరిగినవారు ఆహార-విహార నియమాలను పాటించుట అతిముఖ్యమని తెలియండి.

గుండె-స్పందన (గమనము)

సాధారణముగ-ఆరోగ్యవంతులనుకున్న వారికి నిమిషానికి 18 శ్వాసలు జరిగి 18×4=72 సార్లు గుండెకొట్టుకొనును. అనగ, 60 సెకండ్ల కాలంలో గుండె 72సార్లు కొట్టుకొనుచున్నది. అంటే ఒక్కసారి గుండె కొట్టుకొనుటకు, 0.8 సెకండ్ల కాలం పట్టుచున్నదన్నమాట. ఈ 8 సెకండ్ల కాలంలోనే గుండె దాదాపు 70నుండి 90 మిల్లిలీటర్లు రక్తం మనదేహం నలుమూలలనుండి సంగ్రహించి, ఊపిరితిత్తులలో శుభ్రపరచి, బృహద్ధమని ద్వారా విరజిమ్మి దేహము నలుమూలలకు శుద్ధరక్తము నందించుచున్నది. అంటే ఒక్క నిమిషానికి 90×72=6480. మిల్లిలీటర్లు అనగా 6 1/2 లీటర్లు రక్తాన్ని అన్ని అంగ ప్రత్యంగములకు అందించు చున్నదన్నమాట. మనదేహంలో స్త్రీ-పురుషులకు కొద్ది తేడాతో 5/12 లీటర్లనుండి 6 1/2లీటర్లు రక్తానికి మించి యుండదు. అని శాస్త్రజ్ఞులు నిర్వచించుచున్నారు.

సాయంత్రం 5 to 6 గం॥మధ్యలో ఒంటికి నూనె రాసుకొని ఎండలో తిరిగి స్నానం చేయుట. 7గం॥లకు 100 గ్రాముల కాయగూరలను ఉడికించి, ఆపల్పును మెత్తగా చేసి, అందులో 30 గ్రాముల గోధుమపిండిని కలిపి బాగుగా మర్దించి పలుచని పుల్కా,రొట్టెలుగా, 2,3 తయారుచేసుకొని ఉదయం వలె, ఆకుకూరలుతో వండిన కూరతో కలిపి తినుట చాలా మంచిది. పైన చెప్పిన ఆహారములలో ప్రొటీన్సు కార్బొహైడ్రేట్సు- బరువు తక్కువగా నున్న కారణంగ ఫేంక్రియస్‌కు పని తగ్గిపోయి విశ్రాంతి దొరకును. అందుచేత సుగర్ వ్యాధి పూర్తి నివారణ జరుగును. గనుక ఆత్మీయులారా, ఆహార-విహార నియమాలను క్రమం దప్పక పాటిస్తూ, సుగర్ వ్యాధి బాధలను మరిచి బయటపడుదురు సందేహంలేదు.

B.P. రక్తపోటు

(HYPERTISION)

మన దేహమునకు మూలాధారములు సప్తధాతువులు. అందులో ప్రధానమైనది, రక్తధాతువు. ఇది దేహ చలనానికి, ధాతుబలానికి మూలమైనది. రక్తము మన దేహములోని, అన్ని అంగప్రత్యంగములే గాక! దేహాన్ని రక్షించే కవచమైన చర్మంలో గూడా ఎడతెగక ప్రవహిస్తూనే ఉంటుంది. రక్తం ద్వారా మనదేహంలోని సమస్త జీవాణువులకు ఆహారము, ప్రాణశక్తులు గూడా అందించబడుతూ ఉంటాయి. ఉదా:- మన దేహంలో ఎక్కడ సూది గ్రుచ్చినా రక్తం వెంటనే వచ్చును. అందుచేత మన దేహమంతటిలోను, సూది మొనమోపినంత ఖాళీ

అధిక రక్తపోటు ఆగమనానికి- ముఖ్యకారణము

1. నిత్యభోజన విధానంలో క్షణం-క్షణం మార్పులు
2. దినచర్యలోను-నిద్ర మెలుకువలలోను-రోజురోజుకు మార్పులు.
3. పులుసుప్పు కారములు, మసాలాలు, వేపుళ్లు చిరుతిండ్లతో భోజనాలు
4. ఉప్పు పచ్చళ్లు-ఊరగాయలు, అప్పడాలు, ఒడియాలు, ఎండుచేపలు, మాంసాలు వాడుట.
5. అతి ఆలోచనలు-అనిద్ర, అత్యాశలు ఆందోళన, ఆవేదనలు గలిగి యుండుట.
6. దుర్వ్యసనాలు, చుట్ట, బీడి-సిగరెట్లు-మత్తుమాదక పదార్థాల అలవాట్లు.
7. తరుణ వ్యాధులుగా వచ్చే జ్వరాలు, తలనొప్పులు, ఎలర్జీలు లాంటి వాటిని మందులతో ఆపుట.
8. కాలినడకలు-శరీరశ్రమలు లేక-హాయిగా తిని జాయిగా పరుండుట
9. కోపము-ఉద్రేకము-భయము-విచారము-నిరాశ-నిస్పృహలు గలిగి ఉండుట.
10. స్థూలకాయముల వల్లను వంశానుగతంగాను వచ్చే వీలున్నది.

దండోరా

ఒక సంవత్సరమంతా ఉప్పును పూర్తిగా నిషేధిస్తే ఎలాంటి **B.P.** ఉండదు. అనుసరించి **B.P.** ని అధిగమించండి.